

Corsi a media intensità



compresi negli abbonamenti fitness

ABS



Corso specifico per la tonificazione e definizione degli addominali.

📍 Martedì dalle 18.30 alle 18.45

Cardio Fit



Corso prevalentemente aerobico a ritmo di musica. È un mix di movimenti presi dalla danza e dalla boxe con l'obiettivo di bruciare i grassi in eccesso divertendosi.

📍 Lunedì dalle 10.30 alle 11.30
Martedì dalle 12.45 alle 13.15

G.A.G.



Corso di tonificazione mirato a gambe, addome e glutei, a corpo libero e con utilizzo di attrezzi.

📅 Martedì dalle 13.15 alle 13.45

Group Rowing



Remare insieme a ritmo di musica, ricreando il concetto di equipaggio di una barca di canottaggio, con benefici dal punto di vista cardiovascolare e coinvolgendo tutti i principali gruppi muscolari, in particolar modo braccia, gambe, dorso, spalle, addome e glutei.

📅 Mercoledì e venerdì dalle 20 alle 21, previa prenotazione in segreteria a partire dalla lezione precedente

No Age Fitness



Divertenti esercizi a ritmo di musica, con e senza step, adatti a qualsiasi età.

📅 Martedì e Giovedì dalle 9.30 alle 10.30

Pump



Corso mirato alla tonificazione della parte superiore del corpo con l'utilizzo di pesi e bilancieri.

- 📍 Giovedì dalle 10.30 alle 11 e dalle 18.30 alle 19.15
- Venerdì dalle 13.15 alle 13.45

Step



Allenamento mirato a bruciare grassi, con semplici e divertenti movimenti base o con coreografie a ritmo di musica, utilizzando una pedana.

- 📍 Lunedì dalle 12.45 alle 13.15 e dalle 18.30 alle 19.15
- Giovedì dalle 12.45 alle 13.15
- Venerdì dalle 18.30 alle 19.15