

TIME4FIT - Bologna -
PROGRAMMA CORSI
ESTATE 2022
dal 18/7 al 30/7

CIRCUIT TRAINING FAT BURNING
Programma di allenamento ad alta intensità che consente di migliorare le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e di accelerare il catabolismo dei grassi

FUNCTIONAL POSTURAL TRAINING
Allenamento ad intensità medio-alta con focus sulla gestione della corretta postura durante l'esecuzione degli esercizi

G.A.G.
Esercizi a corpo libero per rassodare e tonificare gambe, addome e glutei

PILATES
Insegna alla mente a cooperare con il corpo alla ricerca di controllo e precisione

STRONG
Allenamento a intervalli ad alta intensità unito alla motivazione indotta da musica perfettamente sincronizzata.

TABATA TONIFICATION CIRCUIT
Circuiti di tonificazione muscolare settore per settore

TOTAL BODY
Potenziamento e tonificazione generale per fare tutto in un'unica lezione

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

MATTINA

PRANZO

SERA

Vanessa
13:00-14:00
**FUNCTIONAL
POSTURAL
TRAINING**

Lorenzo
13:00-14:00
**TABATA
TONIFICATION
CIRCUIT**

Vanessa
13:00-14:00
**CIRCUIT
TRAINING FAT
BURNING**

Lorenzo
13:00-14:00
**TABATA
TONIFICATION
CIRCUIT**

Matilde
19:00-20:00
STRONG

Vanessa
19:00-20:00
G.A.G.

Vanessa
19:00-20:00
PILATES

Matilde
19:00-20:00
STRONG

Vanessa
19:00-20:00
TOTAL BODY

time4fit.it

PER ISCRIZIONI E DISDETTE RIVOLGITI ALLA RECEPTION: PER EVITARE PRONATOZIONI A VUOTO È POSSIBILE ISCRIVERSI AL MASSIMO CON UNA SETTIMANA DI ANTICIPO