

**TIME4FIT** - Bologna -  
**PROGRAMMA CORSI**  
**INVERNO 2024**

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

**FUNCTIONAL G.A.G.**  
 Allenamento funzionale incentrato su gambe, addome e glutei

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

**FUNCTIONAL TRAINING**  
 Allenamento multi articolare a corpo libero o con piccoli attrezzi

**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.

**CARDIO SYSTEM WORKOUT**  
 Allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardio ad esercizi di tono con sovraccarichi

**TABATA TONIFICATION CIRCUIT**  
 Circuiti di tonificazione muscolare settore per settore

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

**ZUMBA**  
 Movimenti tradizionali dell'aerobica per una lezione a ritmo di musica afro-caraibica

MATTINA

PRANZO

SERA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ENERDÌ

SABATO

Lorenzo  
 11:00-12:00  
 CORE TRAINING  
 E MOBILITY

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

Vanessa  
 13:00-14:00  
 CARDIO  
 SYSTEM  
 WORKOUT

Vanessa  
 18:15-19:15  
 FUNCTIONAL  
 TRAINING

Martina  
 18:30-19:30  
 G.A.G.

Martina  
 18:30-19:30  
 PILATES

Vanessa  
 18:15-19:15  
 FUNCTIONAL  
 G.A.G.

Nicole  
 18:15-19:15  
 TOTAL BODY

Matilde  
 19:15-20:15  
 ZUMBA

Martina  
 19:30-20:30  
 YOGA  
 POSTURALE

Martina  
 19:30-20:30  
 TABATA

Matilde  
 19:15-20:15  
 ZUMBA

Nicole  
 19:15-20:15  
 PILATES

Matilde  
 20:15-21:15  
 STRONG

Matilde  
 20:15-21:15  
 STRONG