

TIME4FIT - Bologna -
PROGRAMMA CORSI
PRIMAVERA 2019

CORE TRAINING STRETCH
 Allenamento che aiuta a controllare e stabilizzare tutti i movimenti

FAT BURNING
 Allenamento veloce in grado di bruciare i grassi migliorando forza ed equilibrio

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

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

INTERVAL H.I.I.T.
 Allenamento ad alta intensità a corpo libero che alterna picchi di lavoro a recuperi completi

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
 Allenamento funzionale a circuito, brucia grassi e tonificante.

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

TOTAL BODY CIRCUIT
 Tonificazione total body a circuito con l'ausilio di bilancieri manubri e piccoli attrezzi

TOTAL BODY CONDITIONING
 Condizionamento e tonificazione muscolare totale tramite tecniche riprese dall'aerobica, dal body building e dal corpo libero

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

ZUMBA TONING
 Allenamento che combina l'energia di Zumba ed esercizi cardio di step aerobico

YOGA POSTURALE
 Esercizi di Yoga ideali per riportare il corpo ad assumere una postura corretta

MATTINA

PRANZO

SERA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ENERDÌ

SABATO

Michela
 10:30-11:30
**TOTAL BODY
 CONDITIONING**

Lorenzo
 13:00-14:00
**INTERVAL
 H.I.I.T.**

Raffaele
 13:00-14:00
**TOTAL BODY
 CIRCUIT**

Raffaele
 13:00-14:00
G.A.G.

Lorenzo
 13:00-14:00
**CORE TRAINING
 STRETCH**

Michela
 13:00-14:00
FAT BURNING

Matilde
 18:15-19:15
**ZUMBA
 TONING**

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

Martina
 18:30-19:30
PILATES

Sofia
 18:15-19:15
**FUNCTIONAL
 G.A.G.**

Simona P.
 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

Simona P.
 19:15-20:15
PILATES

Matilde
 20:15-21:15
STRONG

Matilde
 20:15-21:15
STRONG

time4fit.it

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