

TIME4FIT - Bologna -
PROGRAMMA CORSI
INVERNO 2025

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

VENERDÌ

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

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

Eliana
 18:30-19:30
 PILATES

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

Eliana
 18:15-19:15
 TOTAL BODY

Matilde
 19:15-20:15
 ZUMBA

Giulia
 19:30-20:30
 YOGA
 POSTURALE

Eliana
 19:30-20:30
 TABATA

Matilde
 19:15-20:15
 ZUMBA

Eliana
 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