

TIME4FIT - Bologna -
PROGRAMMA CORSI
 AUTUNNO 2021

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 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

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.

CARDIO SYSTEM WORKOUT

Allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardio ad esercizi di tono con sovraccarichi

STEP DANCE

Allenamento derivante dall'unione della danza con gli esercizi su step

TOTAL BODY

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

TOTAL BODY + ABDOMINAL KILLER

Allenamento completo che combina aerobica e pesi, ideale per scolpire e tonificare tutto il corpo. La fase finale è dedicata nello specifico alla tonificazione dei muscoli addominali

ZUMBA

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

MATTINA

PRANZO

SERA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ENERDÌ

SABATO

						Lorenzo 10:30-11:30 CORE TRAINING E MOBILITY
	Vanessa 13:00-14:00 FUNCTIONAL POSTURAL TRAINING	Lorenzo 13:00-14:00 INTERVAL H.I.I.T.	Nunzia 13:00-14:00 CIRCUIT TRAINING FAT BURNING	Nunzia 13:00-14:00 TOTAL BODY + ABDOMINAL KILLER	Vanessa 13:00-14:00 CARDIO SYSTEM WORKOUT	
	Vanessa 18:15-19:15 STEP DANCE	Martina 18:30-19:30 G.A.G.	Martina 18:30-19:30 PILATES	Amanda 18:00-19:00 FUNCTIONAL G.A.G.	Simona 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 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