

**TIME4FIT** - Bologna -  
**PROGRAMMA CORSI**  
**INVERNO 2022**

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**ENERDÌ**

**SABATO**

**MATTINA**

**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

**PRANZO**

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**

**SERA**

Vanessa  
**18:15-19:15**  
**FUNCTIONAL TRAINING**

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