

# PLANNING AREA FITNESS

ORARI	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.45/11.30						PILATES (PAOLA) ◆
11.30/12.15						SPECIAL CLASS (PAOLA) ●★
13.15/14.00	<b>NEW</b> CIRCUIT TRAINING ●★ (PAOLA) <hr/> MASTER STRETCH® ◆ (GIUSY)	POSTURAL GYM ◆ (GIUSY) <hr/> <b>NEW</b> FUNCTIONAL ACTIVITY ● (LEONARDO)	<b>NEW</b> G.A.G. REVIVAL ●★ (GLORIA) <hr/> PILATES ◆ (PAOLA)	POSTURAL GYM ◆ (GIUSY) <hr/> CALISTHENICS ●★ (LEONARDO)	MVO BALANCE ★ (PAOLA) <hr/> HATHA YOGA ◆ (LINDA)	
19.00/19.45	POSTURAL GYM ◆ (GIUSY)		POSTURAL GYM ◆ (GIUSY)			
19.15/20.00	<b>NEW</b> FUCTIONAL ● (GLORIA)	PILATES ◆ (PAOLA)	ZUMBA® ● (GLORIA)	PILATES ◆ (PAOLA)		
19.30/20.30	VINYASA YOGA ◆ (DANIELA/ELISABETTA)	HATHA YOGA ◆ (SARA)		HATHA YOGA ◆ (SARA)		
19.45/20.30	MASTER STRETCH® ◆ (GIUSY)		MASTER STRETCH® ◆ (GIUSY)			
20.00/20.45		<b>NEW</b> TOTAL BODY FITBALL ●★ (PAOLA)	<b>NEW</b> G.A.G. REVIVAL ●★ (GLORIA)	<b>NEW</b> TOTAL BODY FITBALL ●★ (PAOLA)		

- ◆ **Posturale:** corsi per riequilibrare l'assetto corporeo attraverso la correzione di posture scorrette.
- ★ **Tonificazione:** corsi per migliorare il tono muscolare, per dare maggior sostegno all'apparato scheletrico e modellare le forme.
- **Cardio:** corsi per migliorare la capacità respiratoria e la resistenza, bruciando calorie.