

















# CORSI AREA FITNESS 2021/2022

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	SABATO
10.45/11.30					 <b>PILATES</b> GINEVRA
11.30/12.15					 <b>FIT DANCE &amp; TONE</b> GINEVRA
19.00/19.45	 <b>FUNCTIONAL ACTIVITY</b> LEONARDO	 <b>PILATES</b> CHIARA	 <b>FUNCTIONAL ACTIVITY</b> LEONARDO	 <b>PILATES</b> CHIARA	
19.30/20.30	 <b>HATHA YOGA</b> SARA	 <b>GYROKINESIS®</b> MARIA GIOVANNA	 <b>HATHA YOGA</b> SARA		
19.45/20.30	 <b>POSTURAL GYM</b> LEONARDO	 <b>FIT DANCE</b>	 <b>POSTURAL GYM</b> LEONARDO	 <b>FIT DANCE</b>	

-  **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.