



PANCA POSTURALE

Ideale per rilassare schiena, spalle e cervicale, alleviare le tensioni e ritrovare una postura corretta. Con il supporto di un'apposita seduta riequilibrerai tutto il corpo.

TONIFICAZIONE FUNZIONALE

Un'attività di gruppo che tonifica tutto il corpo grazie ad esercizi che coinvolgono in modo integrato tutti i gruppi muscolari. Ritrova equilibrio ed armonia con un lavoro completo e coinvolgente e scoprirai benefici inattesi in tutte le attività quotidiane.

PILATES

Esercizi semplici sul materassino secondo il metodo Pilates. Tonifica il tuo corpo, allena la muscolatura addominale profonda e migliora la tua postura.

TABATA

Ritrova il contatto con il tuo corpo e fai il pieno di energia positiva. Esercizi di allungamento, respirazione ed equilibrio restituiranno armonia totale a corpo e mente.

CIRCUIT TRAINING

Tonificazione e cardio in una fusione di esercizi, lezione ad alto impatto cardiovascolare adatta a chi vuole ottimizzare l'allenamento in poco tempo.

AVVIAMENTO ALLA KICK BOXING

Un mix di arti marziali e fitness sotto la continua supervisione di un nostro istruttore. Libera sui sacchi sequenze di calci e pugni, scarica lo stress per un pieno di energia.

G.A.G.

Gambe, addome e glutei: in sigla GAG. È un allenamento mirato a rinforzare e tonificare la muscolatura di queste tre zone.

PILATES REFORMER

Il Pilates Reformer è un allenamento che sta diventando sempre più popolare nell'ambito del fitness. Se si è alla ricerca di un allenamento per rafforzare il core, per migliorare la flessibilità e aumentare la forza muscolare, il Pilates Reformer potrebbe essere la soluzione perfetta.

Planning MY-PT / Settembre 2025				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
		9.30-10.15 PILATES		
10.00 - 10.45 TONIFICAZIONE FUNZIONALE				
11.30 - 12.15 PILATES		11.30 -12.15 PILATES	11.30 - 12.15 PILATES / PANCA	
	13.00 - 13.45 TABATA			
18.45 - 19.30 PILATES	18.45 - 20.00 YOGA	17.45-18.45 KICK BOXING RAGAZZI (11-17 anni)	18.30 - 19.15 DANCE & TONE	17.45-18.45 KICK BOXING RAGAZZI (11-17 anni)
19.30-20.10 PILATES		18.45-19.45 KICK BOXING RAGAZZI (Adulti)	19.30 - 20.15 PILATES	18.45-19.45 KICK BOXING RAGAZZI (Adulti)
20.15-21.20 PILATES	20.00-20.45 TABATA	19.50-20.35 ZUMBA	20.15 - 21.00 PILATES	20.00 - 20.45 PANCA POSTURALE