

CORSI FITNESS

CORSI FITNESS H₂O

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8:45-9:30					AQUATABATA 🚿
9:00-9:45	AQUASOFT 🧘		BIKE&TONE 🚴	AQUASOFT 🧘	
9:15-10:00					
9:45-10:30	AQUAFIT 🧘		AQUAGYM 🧘	AQUAGYM 🧘	
10:30-11:15			BIKE&TONE 🚴		
12:45-13:30	AQUAFIT 🧘			AQUAGYM 🧘	
14:15-15:00			AQUAFIT 🧘		AQUAGYM 🧘
18:15-19:00	AQUAGYM 🧘				
18:30-19:15					
18:45-19:30		AQUAH.I.I.T. 🚿	AQUAFIT 🧘		
19:00-19:45	AQUACIRCUIT 🚴			AQUACIRCUIT 🚴	AQUAGYM 🧘
19:15-20:00					
19:30-20:15		AQUAGAG 🚴	AQUAGYM 🧘 HYDROBIKE 🚿		
19:45-20:30	ACQUAENERGY 🚿			BIKE&TONE 🚴	GYMTONIC 🚿
20:15-21:00			AQUAGAG 🚴		

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:45-10:30					GINNASTICA POSTURALE 🧘
10:30-11:15			GINNASTICA POSTURALE 🧘		TOTAL BODY 🚴
11:15-12:00			GINNASTICA DOLCE 🧘		
12:45-13:30	TOTAL BODY 🚴				TOTAL BODY 🚴

Sport Plus Cassano d'Adda – "G. Facchetti"

Via Papa Giovanni XXIII s.n.c. • Tel: 0363 1740054

cassano@sportplussrl.it

www.sportplussrl.it/cassano-dadda

Facebook: Sport Plus Cassano d'Adda

Instagram: @sportplus_ssd

SPORT Plus

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
AQUA H.I.I.T	45' di lezione in acqua bassa, brevi blocchi di lavoro ad alta intensità seguite da un periodo di recupero	
AQUASOFT	45' di ginnastica in acqua divertente e di facile esecuzione adatta ai principianti e a chi ha poco fiato da spendere!	
AQUAFIT	45' di lezione in acqua alta per un allenamento intenso e super tonificante in cui acqua e musica saranno gli elementi principali!	
AQUAGYM	45' di musica divertimento e tonificazione sono alla base di un allenamento per tutto il corpo!	
AQUAGAG	45' di intensa tonificazione per gambe addominali e glutei.	
AQUATABATA	45' di lezione in acqua alta, è un metodo di allenamento ad intervalli programmati, dove si alternano blocchi da affrontare alla massima potenza e velocità, seguita da brevi riposi.	
BIKE&TONE	45' di super allenamento alternando l'utilizzo della bike ad esercizi di tonificazione per una lezione varia e divertente!	
HYDROBIKE	45' ad alta intensità pedalando in acqua a ritmo di musica!	
GYMTONIC	Allenamento a corpo libero ad alta intensità, supertonificante per tutti i muscoli del corpo.	
ACQUAENERGY	È la versione più intensa dell'acquafitnes... un'esplosione di energia!	
AQUACIRCUIT	Allenamento a "Stazioni" che prevede l'utilizzo di diversi attrezzi, attività cardiotonificante adatta a tutti.	

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
GINNASTICA POSTURALE	È una disciplina che si basa sulla propriocezione del proprio corpo nello spazio, ti consentirà di accrescere il benessere psico-fisico riequilibrando la tua postura	
GINNASTICA DOLCE	La ginnastica dolce è un tipo di attività fisica che prevede il ricorso a esercizi graduali, costituita da esercizi blandi e leggeri e priva di sforzi eccessivi.	
TOTAL BODY	La tonificazione muscolare è un processo di miglioramento e definizione del proprio fisico; inoltre, la tonificazione ha anche l'enorme qualità di riuscire ad apportare benefici cardiocircolatori e respiratori agli individui.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch