

# SUNDAY TOTAL FITNESS

Appuntamenti con il fitness, alla domenica dalle 9 alle 10

Attività a pagamento e su prenotazione in cassa oppure chiamando il numero 059 373337.

## OTTOBRE 2020

11 **STEP-TONIC**

25 **INTERVAL TRAINING**

## NOVEMBRE 2020

8 **GAG**

22 **P-KOMBAT**

## GENNAIO 2021

10 **TOTAL BODY**

24 **TONIC&BIKE**

## FEBBRAIO 2021

7 **A-COREOGRAPHY**

21 **STEP&BIKE**

## MARZO 2021

7 **AQUA POWER FIT**

21 **BODYSCULPT**

## APRILE 2021

11 **CROXFIT**

## MAGGIO 2021

9 **TONE UP**

23 **A-TRAINING**

### STEP-TONIC

NON SOLO STEP ma una LEZIONE ALTAMENTE ALLENANTE, VARIA E COMPLETA che combina il lavoro cardiovascolare sullo step ad esercizi di tonificazione muscolare con o senza attrezzi. Obiettivo: allenamento cardiovascolare, stimola la coordinazione, potenziamento e tonificazione muscolare.

### INTERVAL TRAINING

Lezione energica per la tonificazione dei vari distretti muscolari: alterna fasi di lavoro cardiovascolare a fasi di recupero attivo.

### P-KOMBAT

Allenamento che simula tecniche di combattimento in acqua e contro l'acqua.

### TOTAL BODY

Allenamento cardiovascolare con l'uso di attrezzi, seguito da tonificazione di tutti i distretti muscolari.

### A-COREOGRAPHY

Un entusiasmante e coinvolgente combinazione di passi a ritmo musica. 60' di energia pura.

### AQUA POWER FIT

Allenamento in acqua per conseguire ottimi risultati in termini di potenziamento muscolare, rimodellamento del corpo e dimagrimento.

### BODYSCULPT

Lezione altamente tonificante per gli arti superiori.

### CROXFIT

Allenamento brucia grassi strutturato a circuito (con utilizzo di grandi e piccoli attrezzi) che prevede picchi di lavoro cardiovascolare ad alta intensità alternati a brevi tempi di recupero. Benefici: aumenta la forza muscolare, accelera il metabolismo e aumenta la resistenza agli sforzi.

### TONEUP

Allenamento globale che tonifica tutti i distretti muscolari utilizzando anche gli attrezzi.

### A-TRAINING

Allenamento ad alta intensità. Una lezione bruciagrassi che migliora la capacità aerobica, la forza e la resistenza alla fatica.

Iniziative extracalendarie, movimento e divertimento a ritmo di musica.

Info e prenotazioni in cassa.

## Domeniche OUTDOOR

a settembre dalle 9 alle 10:

13 TOTAL BODY con Nicole

27 GAG con Giulia



13 dicembre  
evento fitness Natale 2020