

Riscaldamento	10'			
Tonificazione	(Sala Pesi, NIKE POSTURAL TRAINING, V-MAT PILATES, V-CHAIR, HYDROBIKE)			
Cardio	(Cardio, V-CYCLE, HYDROBIKE)			
Stretching				
SALA PESI				
Esercizi	Muscoli	Serie	Reps	Recupero
Crunch	Addominali	3	30	30"
Low Row	Dorsali Bicipiti	3	10	1'
Chest Press	Pettorali Tricipiti	3	10	1'
Alzate Laterali	Deltoidi Tricipiti	3	10	1'
Leg Press	Quadricipiti Glutei	3	10	1'
Curl Manubri, Rotazione Polso	Bicipiti	3	10	1'
Push Down Poliercolina	Tricipiti	3	10	1'
CARDIO				
	Leggera	Moderato	Intensa	
	60/70%	70/80%	80/90%	
	113-132 bpm	133-150 bpm	151-169 bpm	
1 giorno		20'	10'	
2 giorno		35'		
3 giorno	20'	20'		
CORSI				
NIKE POSTURAL TRAINING	Attività funzionale	Pesi	NIKE POSTURAL TRAINING: ginnastica posturale mirata alla correzione ed al mantenimento della postura. I movimenti sono morbidi e lenti, correlati alla respirazione. La lezione è indicata a tutti.	

V-MAT PILATES	Attività funzionale	Pesi	V-MAT PILATES: programma di allenamento di Joseph Pilates. Aiuta il corpo a raggiungere l'armonia fisica e mentale. Rinforza i muscoli in modo naturale. È una lezione di riequilibrio ed allineamento corporeo che permette di agire sulla consapevolezza di se stessi e sulla respirazione.
V-CHAIR	Attività funzionale	Pesi	V-CHAIR: è il nuovo programma di Pilates sull'attrezzo Chair. Ha come obiettivo il tono, l'elasticità muscolare e il recupero della corretta postura
HYDROBIKE	Aquafitness	Pesi + Cardio	HYDROBIKE: innovativa attività che allena la capacità aerobica e la resistenza muscolare. Hydrobike è una "bicicletta" di gruppo in acqua a diverse andature per tonificare arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.
V-CYCLE	Attività Cardiovascolare	Cardio	V-CYCLE: programma di allenamento completo, studiato per stimolare l'apparato cardiovascolare. Un'atmosfera speciale, nella quale l'istruttore utilizzando varie combinazioni di pedalata sulla "bike", ti guida a sfidare te stesso!