

# **AQUARIUM CLUB** *fitness center*

*Descrizione e orari dei Corsi*

## **CARLOS TRAINING**

*Lezione di ginnastica a corpo libero non coreografata. E' mirata al miglioramento della funzionalità dell'apparato muscolare, osteo articolare e scheletrico attraverso esercizi semplici di mobilità, di tonificazione e di allungamento.*

**trainer: Carlos**

**Lun.-Ven. 10.00-11.00**

## **GINNASTICA TRADIZIONALE**

*Lezione di ginnastica a corpo libero, ha come principale obiettivo il miglioramento della funzionalità dell'apparato osteo-muscolare, con semplici esercizi di mobilità articolare e di tonificazione. L'ultima mezz'ora stretching*

**trainer: Ivana**

**Mer. 10.00-11.30**

## **FLEX FIT**

*Programma completo di esercizi semplici e dinamici per il fitness e wellness con l'obiettivo di migliorare la propria postura, la mobilità articolare, la tonicità ed elasticità muscolare e sul finire l'ultima mezz'ora di stretching.*

**trainer: Ivana**

**Mer. 13.00-14.30**

## **COMBO FIT**

*Programma di esercizi dinamici per il fitness con l'obiettivo di migliorare la propria resistenza organica, la mobilità articolare, la tonicità ed elasticità muscolare il tutto con particolari ed accattivanti musiche.*

**trainer: Carlos**

**Lun.-Ven. 13.15-14.15**

**Mart. 19.00-20.00**

## **TOTAL BODY WORKOUT**

*Lezione di intensità media che prevede una parte di allenamento cardiovascolare più lo sviluppo e la tonificazione dei vari gruppi muscolari. Dopo un riscaldamento dinamico a corpo libero, segue un allenamento con lo step quindi si passa alla tonificazione. La routine si conclude con esercizi di stretching e di rilassamento muscolare.*

**trainer: Liuba**

**Lun.-Giov. 18.00-19.00**

## **TOTAL BODY**

*Dopo un riscaldamento dinamico a corpo libero, la lezione continua con una intensità media, segue un allenamento con lo step quindi si passa alla tonificazione. La routine si conclude con esercizi di stretching e di rilassamento muscolare.*

**trainer: Maria**

**Merc. 19.00-20.30**

### **YOGAFLEX**

*Programma basato su sequenze di esercizi semplici e dinamici tratti dallo yoga e rivisitati in chiave fitness con l'obiettivo di migliorare la propria postura, la tonicità ed elasticità muscolare e la capacità di concentrazione.*

**trainer: Ivana**

**Lun.-Gio. 19.00-20.00**

### **CIRCUIT FIT**

*Un'ora di allenamento molto vario, ideato per migliorare gradualmente la componente aerobica, sviluppare la coordinazione proseguendo nel raggiungimento di un buon grado di tonicità muscolare. Intensità medio-alta.*

*Durante le lezioni verranno utilizzati piccoli e grandi attrezzi utili per l'allenamento emozionale.*

**trainer: Liuba**

**Lun.-Gio. 20.00-21.00**

### **BODY PERFECT**

*Programma di allenamento pre-coreografato con routine su base musicale per sviluppare i maggiori gruppi muscolari.*

*Migliora e aumenta la resistenza, la forza e non crea eccessiva ipertrofia muscolare sviluppando un'incredibile qualità.*

**trainer: Carlos**

**Ven. 19.00-20.00**

### **FIT BOXE**

*Lezioni in cui si utilizzano tecniche del Kick boxing e delle arti marziali unite a movimenti aerobici di alta intensità, con e senza ausilio dei sacchi da boxe.*

*Divertente ed utile per lo sviluppo della resistenza, flessibilità e forza.*

**trainer: Marco**

**Mar.-Ven. 20.00-21.30**

**Mec. 20.30-21.30**

### **PILATES**

*Gli esercizi proposti dal metodo Pilates hanno come obiettivo il controllo, la concentrazione, la precisione e la fluidità dei movimenti coordinati con la respirazione. Ciò consentirà di migliorare l'elasticità e la tonicità del corpo con conseguente maggior agilità nei movimenti.*

**trainer: Cinzia**

**Mar.-Ven. 18.00-19.00**

### **EQUILIBRITY POSTURAL**

*Il corso prevede l'utilizzo ed il coinvolgimento dei partecipanti in tecniche di rilassamento e respirazione uniti ad esercizi posturali e sequenze tratte dalla millenaria disciplina dello yoga. La proposta di lavoro armonicamente suddivisa in più fasi propone un approfondimento nella direzione della scioltezza e dell'equilibrio mentale e fisico.*

**trainer: Riccardo**

**Mer. 18.00-19.00**