

PLANNING CORSI 2017-2018

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.15-10.00 STRETCHING	9.15-10.00 PILATES	9.15-10.00 STRETCHING	9.15-10.00 GINNASTICA POSTURALE	9.15-10.00 PILATES INTERMEDIO	9.30-10.15 PILATES
10.00-10.45 DANCE GAG	10.00-10.45 PILATES TRAINING	10.00-10.45 FUNCTIONAL TRAINING	10.00-11.00 OPEN GYM	10.00-10.45 PILATES	10.15-11.00 TOTAL BODY

12.45-13.30 TRX TRAINING	12.45-13.30 PILATES	12.45-13.30 GAG	12.45-13.30 BOXE UP	12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING
-----------------------------	------------------------	--------------------	------------------------	------------------------------------

15.15-16.00 PILATES	15.30-16.15 THAI CHI	15.00-15.45 PILATES	15.00-15.45 YOGA
------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------

18.15-19.00 PILATES	18.15-19.00 SUPER TRAINING	18.15-19.00 PILATES	18.10-18.55 SUPER JUMP	18.00-18.45 STEP
19.00-19.45 PILATES	19.00-19.45 BOXE UP	19.00-20.00 TRX TRAINING	19.00-19.45 BOXE UP	18.45-19.30 YOGA EXPERIENCE
19.45-20.30 SUPER JUMP		20.10-21.00 PILATES AVANZATO	19.50-20.40 GROUP CYCLING	

20.35-21.20 CIRCUITO STRIDING	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; margin-right: 5px;"></div> <p><u>CORSI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE</u></p> </div> <p><i>Il planning potrebbe subire delle variazioni in base alla riduzione dell'orario di apertura del centro.</i></p>				
----------------------------------	---	--	--	--	--

DESCRIZIONE CORSI

BOXE UP I principi della kickboxing racchiusi in una lezione cardio ad alto impatto.

CIRCUITO STRIDING Allenamento cardiovascolare e tonificante con l'utilizzo del tapis roulant meccanico.

DANCE GAG Aerobica e tonificazione unite in un'unica lezione.

FUNCTIONAL TRAINING Allenamento globale a circuito ad alta intensità, sempre diverso, ideale per chi deve perdere peso.

GAG Esercizi per tonificare e modellare gambe, addominali e glutei.

GROUP CYCLING Il nuovo programma di Indoor Cycling capace di coniugare allenamento, divertimento e sicurezza.

PILATES (base, intermedio, avanzato, training) Migliora la postura, la fluidità dei movimenti e il tono muscolare.

STEP La lezione ideale per chi ama le coreografie e l'allenamento cardiovascolare con l'utilizzo dello step.

STRETCHING/GINNASTICA POSTURALE Allungamento muscolare/ginnastica posturale; lezione ideale per chi soffre di lombalgia/cervicalgia, per il recupero della mobilità, per prevenire gli infortuni o semplicemente rilassarsi.

SUPER JUMP Allenamento aerobico e divertente con l'uso di un trampolino elastico.

SUPER TRAINING Allenamento funzionale a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi. Ideale per chi vuole definire il corpo e aumentare la forza.

THAI CHI Antica disciplina cinese che riequilibra ed incrementa l'energia vitale attraverso movimenti fluidi e continui in armonia con il respiro.

TOTAL BODY Allena tutti i principali gruppi muscolari migliorando la resistenza, la coordinazione e la forza.

TRX TRAINING Allenamento globale con l'utilizzo di speciali cavi.

YOGA & YOGA EXPERIENCE Allungamento muscolare attraverso alcune *asana* del metodo Yoga, per trovare armonia tra mente e corpo, sviluppare forza, stabilità, equilibrio, coordinazione e flessibilità.

SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER

Raggiungi i tuoi risultati in breve tempo seguito da trainer qualificati:

- DIMAGRIMENTO
- TONIFICAZIONE
- GINNASTICA POSTURALE

Per informazioni: 3319324132 o invia una mail a imbrici.a@aliceposta.it
(dott.ssa Deborah Imbrici - responsabile Fitness)



NOVITA' - OPEN GYM

60 minuti di "palestra libera", in cui potrai usufruire autonomamente degli attrezzi per svolgere attività cardiovascolari e di tonificazione.

La sala verrà allestita da un trainer che rimarrà a tua disposizione per eventuali richieste, consigli e spiegazione dei movimenti/esercizi.

ABBONAMENTI

CARNET 10 INGRESSI/PRENOTAZIONI €
(validità 4 mesi)

CARNET 25 INGRESSI/PRENOTAZIONI €
(validità 6 mesi)

Per altre modalità di abbonamento chiedi in reception.

Con i carnet puoi partecipare a tutti i corsi a prenotazione obbligatoria e ai corsi liberi.

La prenotazione può essere effettuata solo il giorno stesso della lezione e va disdetta entro e non oltre 3 ore prima della lezione stessa.

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE PRIMA DELL'INIZIO IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO

Ti aspettiamo per una lezione di prova gratuita!

FESTIVITA' (lezioni sospese/planning ridotto)

Isola che c'è

Sabato 16 e domenica 17 settembre - LEZIONI SOSPESE

Festa dei Santi

Mercoledì 1 novembre - LEZIONI SOSPESE

Immacolata Concezione

Da venerdì 8 a domenica 10 dicembre - LEZIONI SOSPESE

Natale

Da sabato 23 dicembre a domenica 7 gennaio - PLANNING RIDOTTO

Pasqua

Da giovedì 29 marzo a martedì 3 aprile - PLANNING RIDOTTO

Festa della Liberazione

Mercoledì 25 aprile - LEZIONI SOSPESE

Festa dei Lavoratori

Da domenica 29 aprile a martedì 1 maggio - LEZIONI SOSPESE

Festa della Repubblica

Sabato 2 giugno - LEZIONI SOSPESE

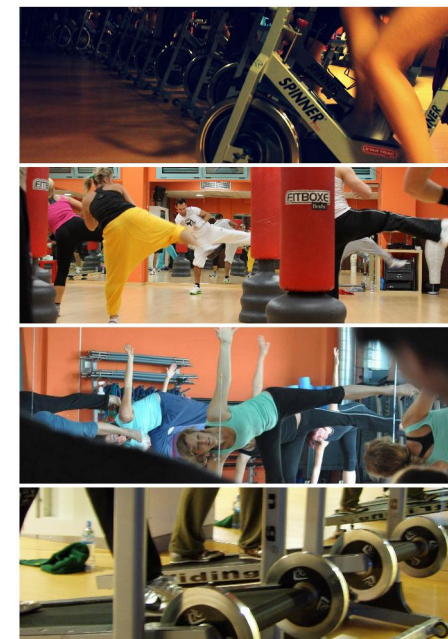
CON L'ISCRIZIONE SI ACCETTA IL REGOLAMENTO INTERNO; RICHIEDILO IN RECEPTION



WET LIFE Villa Guardia



Tel. +39 031563548 - Villa Guardia - Via Tevere - www.wetlifevillaguardia.it



- BOXE UP
- CIRCUITO STRIDING
- DANCE GAG
- FUNCTIONAL TRAINING
- GAG
- GROUP CYCLING
- PILATES
- STEP
- STRETCHING / GINNASTICA POSTURALE
- SUPER JUMP
- SUPER TRAINING
- THAI CHI
- TOTAL BODY
- TRX TRAINING
- YOGA / YOGA EXPERIENCE

NOVITA'
OPEN GYM



SALA CORSI FITNESS 2017-2018