

PLANNING CORSI 2012

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 - 10.00 Stretching	9.15 - 10.15 Pilates	9.15 - 10.00 GAG	9.00 - 10.00 Stretching	9.00 - 10.00 Pilates advanced*	9.30 - 10.30 Pilates
10.00 - 10.30 Abdominal	10.15 - 11.15 Cardio Tone	10.00 - 10.50 Striding Tone*	10.00 - 10.45 Zumba Life	10.00 - 11.00 Pilates	10.30 - 11.30 Pump
10.45 - 11.30 Dance GAG				11.00 - 12.00 Total Body	11.30 - 12.20 Spinning*
12.45 - 13.30 Pump	12.45 - 13.45 Pilates	12.45 - 13.35 Step&GAG	12.45 - 13.35 Spinning*	12.45 - 13.30 GAG	
15.30 - 16.30 Pilates		15.00 - 16.00 Pilates		15.15 - 16.15 Stretching	
			16.30 - 17.30 Hip Hop Junior**	16.30 - 17.10 Karate Agonisti**	
		17.20 - 18.20 Pilates advanced*	17.30 - 18.30 Hip Hop Junior**	17.10 - 18.10 Karate Junior**	
18.30 - 19.20 Pilates	18.15 - 19.00 Pump	18.20 - 19.10 Pilates	18.30 - 19.15 Hip Hop*	18.15 - 19.00 Step & GAG	
19.20 - 20.10 Total Body	19.00 - 19.45 Fit Boxe	19.20 - 20.10 Spinning*	19.20 - 20.10 Striding*	19.00 - 20.00 Pump	
20.10 - 21.00 Striding*	19.50 - 20.40 Spinning*	20.30 - 21.30 Pilates advanced*	20.15 - 21.00 Fit Boxe	20.10 - 21.00 Spinning*	
			21.00 - 22.00 Kick Boxing/ Karate		

Descrizione dei corsi

GAG Il metodo più rapido per tonificare gambe, addominali e glutei.

ABDOMINAL Sessione da 30' di addominali.

ZUMBA LIFE Lezione dinamica e divertente a ritmo di musica latina. Allenamento aerobico eseguito con semplici passi di ballo, che coinvolge tutti i muscoli del corpo per una totale tonificazione. Ottimo allenamento cardiovascolare a basso impatto, permette di bruciare fino a 1000 calorie in un ora. Adatto a tutti.

STEP & GAG - 2 CORSI IN 1 E' la lezione ideale per chi ama le coreografie e l'allenamento cardiovascolare ma non vuole rinunciare alla tonificazione del proprio corpo.

DANCE GAG Lasciati trasportare da un ritmo musicale che porterà benefici soprattutto alle gambe, addominali e glutei.

TOTAL BODY Allenamento per tutto il corpo mirato a dimagrire e tonificare, rilassando la mente e scaricando lo stress accumulato.

FIT BOXE Divertiti tirando calci e pugni a un sacco a ritmo di musica per scaricare tutte le tensioni e bruciare i grassi.

PUMP Intenso e completo allenamento di tonificazione per un miglioramento della resistenza, della forza e della tonicità muscolare.

CARDIO TONE 60 minuti di entusiasmante attività ad alto impatto cardiovascolare.

KICK BOXING/KARATE Fusione di arti marziali e boxe occidentale.

STRETCHING Ginnastica dolce per tutte le età, per tenersi in forma e mantenere il corpo elastico.

PILATES & PILATES ADVANCED* Conferisce un ventre piatto, migliora la fluidità nei movimenti, il tono muscolare e la postura del corpo.

HIP HOP* dai 14 anni in su Tieniti in forma divertendoti al ritmo del "ballo da strada".

SPINNING* Allenamento cardiovascolare con speciali bikes a ritmo di musica, ad alto dispendio calorico.

STRIDING* Camminata piacevole su di un tapis roulant meccanico con accompagnamento musicale. Ottimo allenamento cardiovascolare.

STRIDING TONE* Aggiungiamo ad una lezione di striding un lavoro mirato di tonificazione per ottenere migliori risultati.

* CORSI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE

****CORSI JUNIOR (CORSI A PAGAMENTO CON CALENDARIO)**

KARATE JUNIOR dai 5 anni in su Crescere insieme allo sport con disciplina, divertendosi e imparando le tecniche marziali.

HIP HOP JUNIOR dai 9 ai 13 anni Per imparare a muoversi a tempo di musica utilizzando le diverse tecniche sulla base dell'hip hop.

Questo planning potrà subire variazioni durante l'anno.

CORSI A PRENOTAZIONE

SPINNING - STRIDING - PILATES ADVANCED - HIP HOP

CARNET 10 INGRESSI/PRENOTAZIONI € 75,00
(validità 3 mesi)

CARNET 25 INGRESSI/PRENOTAZIONI € 175,00
(validità 6 mesi)

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

La prenotazione va disdetta entro e non oltre 24 ore prima della lezione, altrimenti verrà comunque scalata.

Il certificato medico è OBBLIGATORIO per poter frequentare le attività in sala fitness.



SERVIZIO DI PERSONAL TRAINING

Programma personalizzato di

- * *Tonificazione*
- * *Dimagrimento*
- * *Pancafit*
- * *Pilates*
- * *Ginnastica posturale*

seguito da trainer qualificati

Info:
fitness@villaguardia.wetlife.net

KARATE & HIP HOP JUNIOR

12 LEZIONI € 84,00

1° ciclo settembre-novembre

martedì	06/09/11	29/11/11
giovedì	08/09/11	24/11/11
venerdì	09/09/11	25/11/11

2° ciclo dicembre-marzo

martedì	06/12/11	06/03/12
giovedì	01/12/11	08/03/12
venerdì	02/12/11	09/03/12

3° ciclo marzo-giugno

martedì	13/03/12	12/06/12
giovedì	15/03/12	07/06/12
venerdì	16/03/12	08/06/12

Sconto residenti 10% - sconto bisettimanale 5%

In queste date le lezioni dei corsi junior (karate e hip hop) saranno sospese:

Tutti i santi
Da lunedì 31 ottobre
a mercoledì 2 novembre 2011

Vacanze di Pasqua
Da giovedì 5 aprile 2012
a martedì 10 aprile 2012

Immacolata concezione
Giovedì 8 dicembre 2011

Festa del lavoro
Martedì 1 maggio 2012

Vacanze di Natale
Da venerdì 23 dicembre 2011
a sabato 7 gennaio 2012

N.B. Il programma della sala fitness subirà delle variazioni in base alla riduzione dell'orario di apertura del centro.

Vuoi metterti alla prova?

Wet Life ti propone

WILD CAMP

Fitness militare ispirato all'allenamento dei Marines USA.
Info in reception.



WET LIFE
VILLA GUARDIA

Tel. +39 031563548 – Fax +39 031482730
Villa Guardia – Via Tevere
www.villaguardia.wetlife.net



- GAG
- Abdominal
- Zumba Life
- Step & GAG
- Dance GAG
- Total Body
- Fit Boxe
- Pump
- Cardio Tone
- Kick Boxing / Karate
- Stretching
- Pilates & Pilates Advanced*
- Hip Hop*
- Spinning*
- Striding* & Striding Tone*
- Karate Junior
- Hip Hop Junior

WET LIFE
VILLA GUARDIA

SALA FITNESS - 2012

