

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	18.30-19.00 CORE TRAINING	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 CIRCUIT TRAINING	<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.

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

CORE TRAINING 30 minuti di allenamento dedicato al rinforzo dei muscoli centrali del corpo (addominali, schiena, tronco,...)

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

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.

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.

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)



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

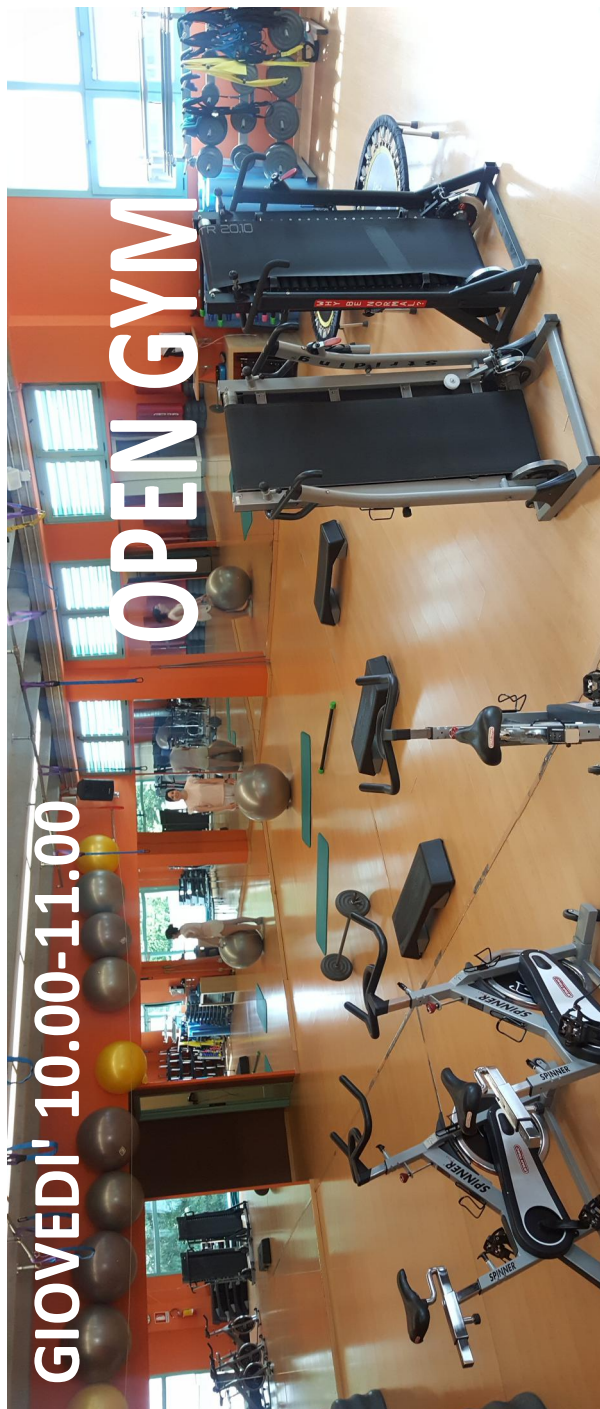
Festa dei Lavoratori

Da domenica 29 aprile a martedì 1 maggio - LEZIONI SOSPESE

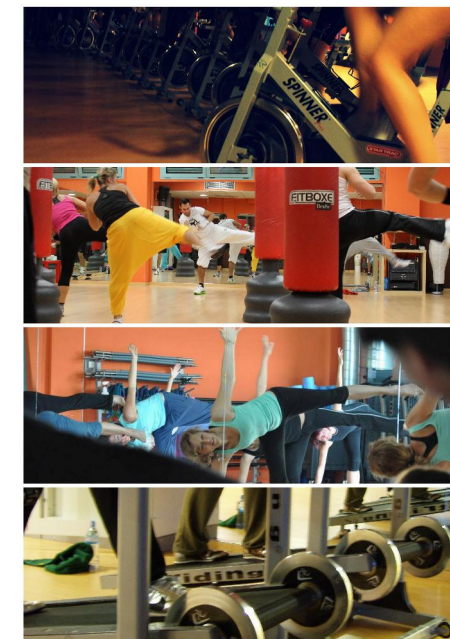
Festa della Repubblica

Sabato 2 giugno - LEZIONI SOSPESE

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



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



- BOXE UP
- CIRCUIT & FUNCTIONAL TRAINING
- CORE TRAINING
- DANCE GAG
- 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