

CORSI FITNESS

CORSI FITNESS H₂O

**RIMANI SEMPRE
AGGIORNATO**



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30-10:15		IN ACQUA ALTA	IN ACQUA DOLCE	IN ACQUA ALTA	IN ACQUA GYM	
10:30-11:15	IN ACQUA GYM		IN BIKE			
12:00-12:45						IN CIRCUIT
12:45-13:30	IN BIKE			IN ACQUA GYM	IN BIKE	
15:30-16:15		IN ACQUA GYM				
17:45-18:30					IN BIKE	
18:15-19:00		IN BIKE		IN ACQUA GYM		
18:30-19:15	IN ACQUA GYM		IN CIRCUIT		IN ACQUA GYM	
19:00-19:45		IN ACQUA GYM		IN BIKE		
19:15-20:00	IN BIKE		IN BIKE			

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30-10:15	IN GINNASTICA DOLCE					
10:30-11:15				IN GINNASTICA DOLCE	IN POSTURALE	IN ABDOMINALS
12:45-13:30		IN POWER YOGA	IN FUNCTIONAL			
15:30-16:00				IN SPINNING		
17:45-18:30	IN FUNCTIONAL					
18:30-19:15	IN STEP	IN PILATES	IN GAG	IN FITBALL	IN PILATES	
19:15-20:00		IN SPINNING	IN STRETCHING	IN YOGA		

In Sport Varallo - Villa Becchi

Via M. Tancredi Rossi, n. 20 • Tel: 0163 51722

varallo@insportsrl.it

www.insportsrl.it/varallo

Facebook: In Sport Varallo - Villa Becchi

Instagram: @insport_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.

in[®]
SPORT
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:



Power Intensità alta Intensità media Intensità bassa Stretch

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
IN ACQUA DOLCE	Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.	
IN ACQUA BIKE	Pedalaré in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	
IN ACQUA GYM	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori.	
IN ACQUA ALTA	Due diverse tipologie di corso con profondità dell'acqua differenti.	
IN ACQUA CIRCUIT	Allenarsi con tempi e postazioni per un'esperienza dinamica e divertente	

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
IN GINNASTICA DOLCE	Ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualì, a basso impatto. è un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono eseguire gli sport tradizionali.	
IN POWER YOGA	Il Power Yoga è n'attività che include tutti i principi base dello Yoga tradizionale e li armonizza con quelli della ginnastica moderna e aggiunge i benefici dell'allenamento cardiovascolare	
IN POSTURALE	La ginnastica posturale è una attività il cui obiettivo è migliorare la postura. Si può svolgere al fine di prevenire l'insorgenza di patologie legate a posture scorrette e a problematiche muscolo-scheletriche.	
IN STRETCHING	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
IN FUNCTIONAL TRAINING	Allenamento a corpo libero e circuiti con esercizi funzionali e l'ausilio di piccoli attrezzi. Si consiglia un periodo di preparazione in palestra.	
IN SPINNING	Hai voluto la bicicletta...ora pedala. Sfidati sulla bike a tempo di musica.	
IN ABDOMINALS	Un corso che concentra tutta l'azione sugli addominali aiutando a sviluppare un pieno controllo della propria "core stability" per un addome piatto e definito e per evitare l'insorgere dei primi problemi di schiena dovuti alla debolezza muscolare.	
IN FITBALL	Allenamento globale di tipo neuro-muscolare per migliorare la postura generale, tonificando i muscoli, prevenendo i disturbi articolari, modellando il corpo e migliorando l'equilibrio.	
IN PILATES	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
IN YOGA	Le lezioni mirano al miglioramento della postura anatomica, alla mobilitazione muscolare e articolare, all'armonizzazione delle dinamiche respiratorie. Inoltre le tecniche di rilassamento contrastano il continuo dispendio di energie neuro muscolari, accompagnandoci agli stati meditativi.	
IN STEP	Lezione che mira alla tonificazione di tutti i gruppi muscolari e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. L'obiettivo viene perseguito attraverso esercizi a corpo libero svolti in parte con l'ausilio dello step su base musicale per rendere i movimenti più gradevoli, divertenti e coreografici.	
IN GAG	Allenamenti mirati alle gambe, agli addominali e ai glutei: allenamento per tonificare e modellare queste parti del corpo.	