

CORSI FITNESS

CORSI FITNESS H₂O

RIMANI SEMPRE
AGGIORNATO
SUGLI ORARI



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30-10:15		ACQUA GYM 180	ACQUA SOFT	ACQUA GYM 180	ACQUA GYM 120	
10:30-11:15	ACQUA GYM 120		IN BIKE			
12:00-12:45						ACQUA GYM 120
12:45-13:30	ACQUA BIKE			ACQUA GYM 120	ACQUA BIKE	
15:30-16:15		ACQUA GYM 120		ACQUA GYM 120		
17:45-18:30					ACQUA BIKE	
18:15-19:00		ACQUA BIKE		ACQUA GYM 120		
18:30-19:15	ACQUA GYM 120		ACQUA BIKE		ACQUA GYM 120	
19:00-19:45		ACQUA GYM 120		ACQUA BIKE		
19:15-20:00	ACQUA BIKE		ACQUA GYM 120			

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30-10:15	SOFT FIT					
10:30-11:15				SOFT FIT	POSTURAL	POSTURAL
12:45-13:30		YOGA FIT	CROSS TRAINING			
17:45-18:30	CROSS TRAINING		GAG			
18:30-19:15	STEP	INDOOR CYCLING	POSTURAL	FIT BALL		
19:15-20:00		PILATES		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 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
ACQUA SOFT	Attività a bassa intensità, efficace e piacevole, pensata per chi desidera mantenersi attivo in modo dolce grazie ad esercizi semplici e controllati che aiutano a migliorare mobilità, circolazione e tono muscolare, senza stress per le articolazioni.	
ACQUA BIKE	Pedalaré in acqua per allenare la resistenza cardio-respiratoria, perdere peso, migliorare la circolazione e drenare gli arti inferiori coinvolgendo anche gli arti superiori e stimolando l'addome, tutto al ritmo travolgente della musica. Si consigliano calzini o scarpette per il fitness acquatico.	
ACQUA GYM 120	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori: un allenamento completo che tonifica tutto il corpo, migliora resistenza e mobilità e rende il movimento efficace, dinamico e divertente.	
ACQUA GYM 180		

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
SOFT FIT	Una ginnastica a movimenti lenti, gradualmente e a basso impatto, pensata per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o chi presenta problematiche ortopediche e non può praticare sport tradizionali.	
YOGA FIT	Combina la tradizione con i principi del fitness dinamico, creando un allenamento fluido, intenso e ritmato. È studiato per tonificare il corpo, migliorare la forza muscolare e la flessibilità, riducendo lo stress per un benessere fisico e mentale.	
POSTURAL	Non un semplice corso, ma un efficace strumento di prevenzione e intervento per le diverse problematiche muscolo-scheletriche; attraverso un percorso di esercizi mirati e personalizzati sulle esigenze e necessità della persona si ha l'obiettivo di ristabilire l'ottimale equilibrio.	
CROSS TRAINING	Allenamento a circuito (con e senza piccoli attrezzi) ad alto dispendio calorico, con musica travolgente: migliora la performance fisica, il tono muscolare e la forza con un impatto aerobico costante.	
INDOOR CYCLING	Hai voluto la bicicletta...ora pedala. Sfida te stesso a ritmo di musica con le nostre bike in un corso pensato per chi desidera un allenamento intenso, misurabile e coinvolgente, in cui tecnologia e coaching lavorano in sinergia. Non seguirai semplicemente la lezione: vivrai la performance, monitorando i tuoi progressi e allenandoti in modo intelligente, sicuro e motivante.	
FIT BALL	Rotolando, rimbalzando, saltando e lavorando su questo meraviglioso strumento ludico motorio, si allungano e tonificano tutti i muscoli del corpo sciogliendo le articolazioni e le tensioni muscolari.	
PILATES	Metodo di allenamento che migliora postura, controllo e tono muscolare attraverso movimenti precisi: aiuta a sviluppare forza profonda, flessibilità e consapevolezza del corpo, favorendo equilibrio e benessere generale.	
YOGA	Yoga vuol dire unione. Cogliere la profonda relazione che unisce corpo, mente e spirito, è un'esperienza che porta ad un'approfondita conoscenza di sé stessi. 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.	
STEP	Allenamento aerobico che unisce coreografie dinamiche e lavoro cardio bruciando calorie. Migliora resistenza, coordinazione e tonicità muscolare, rendendo il corso coinvolgente ed energico.	
GAG	Scolpisci le gambe, gli addominali ed i glutei a corpo libero, con l'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi: attraverso esercizi specifici migliora forza, definizione e resistenza muscolare.	