

# CORSI FITNESS

## CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:15-10:00						MOVIDA
9:30-10:15		POSTURALE		POSTURALE		
10:15-11:00		GYM DOLCE		GYM DOLCE		
11:00-11:30						
13:00-13:45	PILATES	GAG	YOGA DINAMICO	TOTAL BODY	PILATES	
18:30-19:15		PILATES		MOVIDA		
19:15-20:00		POSTURALE		YOGA DINAMICO		

### NOTE



---

---

---

---

---

---

---

---

### Centro Sportivo "M.Rivetti" Biella

Viale Macallè, 23 • Tel: 015 402808

biella@insportsrl.it

[www.insportsrl.it/biella](http://www.insportsrl.it/biella)

Facebook: In Sport Biella - Piscina M. Rivetti

Instagram: @insport\_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.



In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

# CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
<b>GYM DOLCE</b>	Ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, 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.	
<b>PILATES</b>	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
<b>TOTAL BODY</b>	Programma di esercizi eseguiti a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi.	
<b>POSTURAL</b>	Un efficace strumento di prevenzione ed intervento per le differenti problematiche che possono gravare sulla colonna vertebrale.	
<b>YOGA DINAMICO</b>	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 mobilizzazione 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.	
<b>MOVIDA</b>	È una lezione di fitness... diversa da tutte le altre, un mix di movimenti molto semplici, ripetuti nel tempo e abbinati alla musica. La fusione di queste tre componenti permette di percepire la sensazione di fatica, quindi di allenamento, di avere una visione del proprio corpo che ricorda il ballo e di mantenere uno splendido sorriso per tutta la lezione.	
<b>GAG</b>	Allenamenti mirati alle gambe, agli addominali e ai glutei: allenamento per tonificare queste parti del corpo.	

## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch