

# CORSI FITNESS

## TERRESTRI



### H<sub>2</sub>O



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-10:45	IN GYM 130		IN GYM 130		IN GYM 130	
11:00-11:45		IN GYM 130	IN BIKE	IN GYM 130	IN BIKE	IN GYM 130
12:30-13:15	IN POSTURAL				IN POSTURAL	
12:45-13:30	IN GYM 130	IN GYM 120	IN GYM 180	IN GYM 120	IN GYM 130	
13:15-14:00	IN POSTURAL				IN POSTURAL	
13:30-14:15	IN POLE	IN BIKE	IN FIT	IN BIKE	IN POLE	
14:00-14:45					IN POSTURAL	
15:15-16:00		IN GYM 120		IN GYM 120		
16:15-17:00						IN FIT
17:30-18:15		IN GYM 130				
18:00-18:45	IN GYM 120		IN GYM 120		IN POSTURAL	
18:30-19:15		IN GYM 120		IN GYM 120		
18:45-19:30	IN BIKE		IN BIKE		IN POSTURAL	
19:10-19:55		IN GYM 130		IN GYM 130 IN GYM 180		
19:15-20:00		IN BIKE		IN BIKE		
19:30-20:15	IN GAG		IN GAG		IN FIT	
20:00-20:45		IN FIT				
20:15-21:00	IN BIKE		IN BIKE			

## Centro Sportivo Crescentino

Via Perugia 10 • Tel: 0161841748

crescentino@insportsrl.it

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

Facebook: In Sport Crescentino - Piscina Comunale

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 H<sub>2</sub>O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
<b>IN GYM 120</b>	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Tre diverse tipologie di corso con profondità dell'acqua differenti.	 
<b>IN GYM 130</b>		 
<b>IN GYM 180</b>		 
<b>IN POLE</b>	Attività che scolpisce braccia, gambe, glutei e addominali aumentando la forza a ritmo di musica.	 
<b>IN BIKE</b>	Pedalare in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	 
<b>IN ACQUA POSTURAL</b>	Obiettivo è ristabilire l'ottimale equilibrio muscolo-scheletrico alterato da retrazioni muscolari, rigidità articolare, squilibri posturali, traumi e interventi chirurgici o cattive abitudini nello stile di vita.	 
<b>IN FIT</b>	Supera la tua forza, definisci i tuoi muscoli e allena la parte cardio al ritmo coinvolgente della musica, utilizzando piccoli attrezzi.	
<b>IN GAG</b>	Allenamenti mirati alle gambe, agli addominali e ai glutei: allenamento per tonificare e modellare queste parti del corpo.	 

# CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
<b>IN PILATES</b>	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
<b>IN YOGA FLEX</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>IN POSTURAL</b>	Un efficace strumento di prevenzione ed intervento per le differenti problematiche che possono gravare sulla colonna vertebrale.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch