

# 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 BIKE     | IN GYM 130            | IN BIKE    | IN GYM 130                       | IN BIKE     |            |
| 11:10-11:55   |             |                       |            |                                  |             | IN GYM 130 |
| 12:00-12:45   |             |                       |            |                                  |             | IN FIT     |
| 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                       |             |            |
| 17:30-18:15   |             | IN GYM 130            |            |                                  |             |            |
| 18:05-18:50   | IN GYM 120  |                       | IN GYM 120 |                                  | IN POSTURAL |            |
| 18:30-19:15   |             | IN GYM 120            |            | IN GYM 130                       |             |            |
| 18:50-19:35   | IN BIKE     |                       | IN BIKE    |                                  | IN POSTURAL |            |
| 19:15-20:00   |             | IN BIKE<br>IN GYM 130 |            | IN BIKE<br>IN GYM 180<br>IN POLE |             |            |
| 19:35-20:20   | IN GAG      |                       | IN GAG     |                                  | IN FIT      |            |
| 20:20 - 21:05 | IN BIKE     |                       | IN BIKE    |                                  |             |            |

## In Sport 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 Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

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

| CORSI             | DESCRIZIONE                                                                                                                                                                                                           | INTENSITÀ                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IN GYM 120        | Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Tre diverse tipologie di corso con profondità dell'acqua differenti.                                                      |   |
| IN GYM 130        |                                                                                                                                                                                                                       |   |
| IN GYM 180        |                                                                                                                                                                                                                       |   |
| IN POLE           | Attività che scolpisce braccia, gambe, glutei e addominali aumentando la forza a ritmo di musica.                                                                                                                     |   |
| IN 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 POSTURAL | 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. |   |
| IN FIT            | Supera la tua forza, definisci i tuoi muscoli e allena la parte cardio al ritmo coinvolgente della musica, con allenamento a circuito.                                                                                |   |
| IN GAG            | Allenamenti mirati alle gambe, agli addominali e ai glutei: allenamento per tonificare e modellare queste parti del corpo.                                                                                            |   |

# CORSI FITNESS TERRESTRI

| CORSI        | DESCRIZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | INTENSITÀ                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 FLEX | 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. |  |
| IN POSTURAL  | 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