

Step Attività di tipo aerobico, tonificante e buona per stimolare l'elasticità degli arti inferiori. Consiste in un saliscendi da un gradino rigido (lo STEP) posto di fronte ai piedi, su cui si effettuano ripetutamente delle serie di passi concatenati fra loro a tempo di musica in modo da creare delle coreografie.

Pilates Programma di allenamento che permette di raggiungere l'armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli in modo innaturale, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo migliorando in questo modo anche la fluidità dei movimenti.

Circuit Training Attività ad alto impatto dimagrante e tonificante, con una combinazione di esercizi muscolari e aerobici, eseguito a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi.

Fat Burning Attività ad alto impatto dimagrante e tonificante con una combinazione di esercizi muscolari indirizzati al miglioramento della forza integrata, della flessibilità e della stabilità.

Fit Latino Attività "total body" che permette a tutto il corpo di muoversi a ritmo di musica latino-americana, indirizzata a chiunque abbia voglia di allenarsi divertendosi!

Tonic Latino Attività "total body" per tonificare tutto il corpo a ritmo di musica latino-americana con l'utilizzo di attrezzi come piccoli manubri e bilancieri, indirizzata a tutti coloro che hanno voglia di scolpire il proprio corpo divertendosi!

Spinnbike Attività aerobica su bike a ritmo di musica. Atta al dimagrimento e alla tonificazione

UpperBody Allenamento dedicato alla tonificazione della muscolatura della parte superiore del corpo.



ORARI DEL CENTRO FITNESS:

Lunedì - Venerdì 9.00 / 22.00

Sabato 9.00 / 18.00 - Domenica 9.00 / 12.30

SERVIZI:

Recupero Motorio

Difesa Personale

Posturale

Personal Trainer

Allenamento Funzionale

Spinning

LA SAUNA E' APERTA IL MARTEDI'

IL GIOVEDI' E SABATO TUTTO IL GIORNO

PARCHEGGIO: esterno e sotterraneo

Tel 0363911934

Cell. Sms Whatsapp 329-3589223

**Via Balilla 66, Romano di Lombardia (BG)
direzione@blupalestre.it**

**La direzione si riserva la facoltà di variare, annullare
e spostare i corsi**

Pump Intensa attività di tonificazione realizzata grazie all'utilizzo di un bilanciere e di dischi dalle varie gradazioni di peso. La finalità di questo corso è di tonificare ed equilibrare la massa muscolare. È un'attività consigliata a tutti e soprattutto agli irriducibili della sala pesi che possono trovare nel PUMP una divertente e valida alternativa alla loro routine di allenamento.

Aerobica Attività coreografica a ritmo di musica. Atta al dimagrimento e alla tonificazione

Power ABS Serie d'esercizi mirati alla tonificazione di addominali per raggiungere ottimi risultati in poco tempo.

Total Body Allenamento dedicato alla tonificazione della completa muscolatura del corpo.

Kick Boxing Disciplina sportiva ispirata alle arti marziali. Le tecniche fondamentali si basano su calci, pugni e spazzate. Sono sistemi di combattimento totali anche se non hanno le prese corpo a corpo. In generale risultano essere efficaci sistemi per la difesa personale.

Zumba Dimentica l'allenamento, abbandonati alla musica e ritrovati in forma a un'esclusiva festa di danza-fitness. I corsi di Zumba® si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti super energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgertene, acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! È facile da seguire, efficace e veramente divertente.

Kick Explosion Allenamento propedeutico alla preparazione allo sport da combattimento della Kick Boxing. Attività ad alto impatto, alta intensità a ritmo di musica.. e il divertimento è garantito... come gli ottimi risultati raggiunti nella performance atletica, tonificazione e dimagrimento.

ORARI CORSI FITNESS 2017/2018											
GIORNI	MATTINO			PAUSA PRANZO		SERA					
ORARIO	10:00	10:45		12:45	13:00		19:00	18:40	19:30		
LUNEDI'	SPINNBIKE	PILATES		POWER ABS	SPINNBIKE		GYM FIT	SPINNBIKE	KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX		
STUDIO	1	1		1	2		1	1	2		
DURATA	45	30		15	45		60	45	90		
ISTRUTTORE	PIER	PIER		PIER	PIER		LETIZIA	GIGI	SERGIO		
ORARIO						18:45		19:30		20:05	
MARTEDI'						SPINNBIKE		PILATES		KICK BOXING	
STUDIO						2		2		1	
DURATA						45		45		90	
ISTRUTTORE						PIER		PIER		MICHELE	
ORARIO	10:00	11:00		12:40		18:50	19:30	19:00	19:30	20:00	20:15
MERCOLEDI'	TOTAL FITNESS	GAG		ZUMBA		PUMP	STEP	FIT LATINO	TONIC LATINO	BOXE	PILATES
STUDIO	1	1		1		2	2	1	1	1	2
DURATA	60	30		60		40	45	30	30	90	45
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR		JUNIOR		JESSICA	JESSICA	LETIZIA	LETIZIA	ENIO	JESSICA
ORARIO						18:20	19:25	19:15		20:00	
GIOVEDI'						SPINNBIKE	KICK EXPLOSION + AERO FIT BOX	PILATES		KICK BOXING	
STUDIO						2	2	1		1	
DURATA						45	75	45		90	
ISTRUTTORE						PIER	SERGIO	PIER		MICHELE	
ORARIO	10:00	11:00		12:40			18:45	19:15	18:45		20:00
VENERDI'	TOTAL FITNESS	GAG		ZUMBA			FIT LATINO	TONIC LATINO	SPINNBIKE		BOXE
STUDIO	1	1		1			1	1	2		1
DURATA	60	30		60			30	30	60		90
ISTRUTTORE	JUNIOR	JUNIOR		JUNIOR			LETIZIA	LETIZIA	GIGI		ENIO
ORARIO		10:45									
SABATO		SPINNBIKE									
STUDIO		2									
DURATA		60									
ISTRUTTORE		BEPPE									