

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

**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.