ATTIVITÀ ABBONAMENTO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 – 22:30	Body building/cardio fitness	Body building/cardio fitness	Body building/cardio fitness	Body building/cardio fitness	Body building/cardio fitness	
8:00 – 20:00						Body building/cardio fitness
09:00- 10:00	Workout e Tabata	Fit Stretch*	Workout e Tabata	Fit Stretch*	Workout e Tabata	
10:00 – 11:00	Ever Green Base*		Ever Green Base*		Ever Green Base*	Flex Zone*
10:00 – 11:00		Pilates°*		Pilates°*		Pilates°*
11:00 – 12:00	Ever Green Pro*		Ever Green Pro*		Ever Green Pro*	
13:30 – 14:30	Functional Training*	Aerokickboxing*	Functional Training*	Aerokickboxing*	Functional Training*	
15:00 – 16:30					Ginnastica Ritmica*°	
15:00 – 17:00				Ginnastica Ritmica*°		
15:30 – 16:50		Ginnastica Ritmica*°				
16:00 – 17:00		Karate°		Karate°		
16:50 – 17:45	Cardio-G.A.G.*		Cardio-G.A.G.*		Cardio-G.A.G.*	
17:00 – 18:00		Karate°		Karate°		Karate°
17:00 – 18:30				Ginnastica Ritmica*°		
17:00 – 19:00		Ginnastica Ritmica*°				
17:45 – 18:40	Zumba*		Zumba*		Zumba*	
18:00 – 19:00		Flex Zone*		Flex Zone*		
18:40 – 19:30	Impact-cross*		Total-body*		Fit-boxing*	
19:00 – 20:00		Aerokickboxing*		Aerokickboxing*		
19:30 – 20:20	Impact-cross*		Total-body*		Fit-boxing*	
20:00 – 21:00		Karate Adulti°		Karate Adulti°		
20:20 – 21:20	Functional Training*		Functional Training*		Functional Training*	

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni.
Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie.
Applicative: Pilates, Ever Green, Functional Training, Zumba, Impact-cross, Total-body, Fit-boxing, Fit Stretch, Flex Zone, Cardio-G.A.G., Aerokickboxing, Workout e Tabata.

BASSA INTENSITÀ	MEDIA INTENSITÀ	ALTA INTENSITÀ

Attività su prenotazione* Attività abbonamento open Attività EXTRA ABBONAMENTO °

CIFALI

ATTIVITÁ SPORTIVE

Aerokickboxing
Utilizza i principali colpi della boxe e delle arti marziali adattati ad una lezione di fitness a ritmo di musica con l'utilizzo di un sacco e guantoni.

Body Building/Cardio Fitness
Il Body Building, grazie all'uso di macchine isotoniche, manubri e bilancieri, propone di tonificare o potenziare la muscolatura e modellare il corpo. Il Cardio Fitness, invece, propone di eseguire veri e propri programmi di dimagrimento con l'ausilio di macchine elettroniche computerizzate. Attrezzaturre isotoniche-cardiofitness Panatta Sport "expression".

Cardio-G.A.G.
Attività a ritmo di musica divertente che tonifica, permette di bruciare i grassi, aiuta a perdere peso, mentre migliora l'umore.

Ever green
Attività di gruppo per la terza età, che attraverso esercizi efficaci e di semplice esecuzione consente a chiunque di svolgere attività fisica.

Functional Training
Attività che ha come obiettivo il miglioramento dell'efficienza fisica e del benessere generale di chi lo pratica.

Flex Tone e Flex Zone
Attività che nasce dalla fusione di diverse discipline come lo Yoga. Si ritrova un equilibrio capace di migliorare mente e corpo.

Fit Boxing
Attività che si pratica a ritmo di musica e consiste nel portare tecniche di braccia e di gambe su un sacco o a vuoto. Prende spunto dalla boxe e dalla kick boxe.

Fit Stretch
Lezione dinamica di stretching che tende a favorire oltre all'allungamento muscolare, la scioltezza articolare, la riduzione di tensioni e il miglioramento della postura.

Impact-cross
Attività che permette di praticare più discipline (corsa, salto, lancio, ecc) allenando costantemente il sistema cardio-repiratorio.

Total Body
Mix di esercizi statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare che coinvolgono tutto il corpo.

Zumba
Ritmi latini e internazionali abbinati a diversi stili di danza sono gli ingredienti per una divertentissima lezione di fitness ad alto consumo calorico ottima per perdere peso e tonificare a ritmo di musica.

Workout e Tabata

Allenamento dinamico che alterna esercizi funzionali e di tonificazione a intervalli di lavoro ad alta intensità e brevi pause di recupero. Favorisce il miglioramento della resistenza cardiovascolare, della forza e del tono muscolare, coinvolgendo tutto il corpo.

Pilates
Un programma di allenamento basato su principi fondamentali e con esercizi mirati alla tonificazione, flessibilità e coordinazione del sistema muscolare, che migliorano mente e corpo.

Karate
Un'arte marziale che oltre a sviluppare grandi doti di equilibrio e interiorità insegna a migliorare la capacità di concentrazione e a controllare l'ansia.

Ginnastica Ritmica
Disciplina della ginnastica e sport olimpico femminile. La lezione si svolge a ritmo di musica con l'utilizzo di funi, cerchi, palle, clavette e nastri.

ATTIVITÀ ABBONAMENTO OPEN

ATTIVITÀ EXTRA ABBONAMENTO OPEN
Alcune delle attività sportive devono essere prenotate.



altair®
SPORT - FITNESS - WELLNESS

PLANNING PALESTRA

Altairclub.it