ATTIVITÀ ABBONAMENTO

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00 - 22:30	BodyBuilding / CardioFitness	BodyBuilding / CardioFitness	BodyBuilding / CardioFitness	BodyBuilding / CardioFitness	BodyBuilding / CardioFitness	
08:00 - 20:30						BodyBuilding / CardioFitness
08:20 - 09:20	Pilates matwork°*		Pilates matwork°*		Pilates matwork°*	
09:20 - 10:20	Body 3D*		Body 3D*		Body 3D*	
09:30 - 10:30	Ginnastica posturale°*	Jumping*	Ginnastica posturale°*	Jumping*	Ginnastica posturale°*	Pilates matwork°*
10:30 - 11:30	Ginnastica posturale°*		Ginnastica posturale°*		Ginnastica posturale°*	
10:30 - 11:30	Ginnastica dolce*		Ginnastica dolce*		Ginnastica dolce*	
11:30 - 12:30	Ginnastica dolce*		Ginnastica dolce*		Ginnastica dolce*	
13:30 - 14:30	Power pump*	Jumping*	Jump & tone*	Jumping*	Functional circuit*	
15:50 - 16:50	Karate°		Karate°		Karate°	
16:50 - 17:50	Karate°		Karate°		Karate°	
17:00 - 18:00		Yoga°*		Yoga°*		
17:00 - 18:00	Gag*		Gag*		Gag*	
18:00 - 19:00	Pilates matwork°*	Pilates matwork°*	Pilates matwork°*	Pilates matwork°*	Pilates matwork°*	
18:00 - 19:00	Walking*	Walking*	Walking*	Walking*	Walking*	
19:00 - 20:00	Zumba*	Pilates matwork°*	Zumba*	Pilates matwork°*	Zumba*	
19:00 - 20:00	Walking*	Functional boxing*	Walking*	Functional boxing*		
20:00 - 21:00	Barbell & strenght*	Functional Training*	Hybrid workout*	Functional Training*	High definition power*	
20:00 - 21:00	Walking*		Walking*			
20:30 - 22:00		Wingtsun°		Wingtsun°		
21:00 - 22:30		Difesa personale°		Difesa personale°		

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, Body 3D, Functional Boxing, Jumping, Gag, Functional Training, Zumba.

BASSA INTENSITÀ | MEDIA INTENSITÀ | ALTA INTENSITÀ

Attività su prenotazione* Attività abbonamento open Attività EXTRA ABBONAMENTO °

ABRUZZI

ATTIVITÁ SPORTIVE

Functional boxing
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.
Attrezzature isotoniche-cardiofitness Panatta Sport "expression".

Body 3D
È una lezione di gruppo con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bilancieri, trampolini, sacchi, etc). Prevede una tonificazione graduale intervallata da un lavoro aerobico.

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

G.A.G.
Gambe Addominali e Glutei, attività semplice e adatta a tutti, ideale per la tonificazione.

Jumping
Sistema di allenamento dinamico su trampolini elastici. Combinando salti veloci e lenti, passi dell'aerobica e gravità si coinvolgono costantemente i muscoli.

Jump & Tone
Allenamento aerobico che si effettua su un tappeto elastico ideale per la tonificazione muscolare e il dimagrimento.

Total Body Workout
Lezione di gruppo a ritmo di musica. Prevede un programma di tonificazione con o senza l'uso di attrezzi.

Walking
Il walking è un mix fra andature aerobiche dinamiche e statiche per allenarsi sempre in modo efficace.

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.

Power pump
Il Power Pump è un corso di fitness di gruppo a tempo di musica che unisce esercizi con sovraccarichi con bilancieri con alte ripetizioni e carichi leggeri per stimolare la resistenza e la definizione muscolare.

Functional circuit
Il Functional Circuit è un allenamento ad alta intensità che unisce esercizi funzionali a corpo libero e con piccoli attrezzi in un percorso a stazioni alternando blocchi di forza, resistenza e mobilità.

Barbell & strenght
metodo di allenamento con i pesi che usa il bilanciere per sviluppare la forza muscolare e la potenza di tutto il corpo. Si basa su movimenti "composti" facendo muovere più articolazioni attivando molti muscoli nello stesso momento.

Hybrid workout
É un programma che unisce l'allenamento di forza con i pesi e l'attività cardiorespiratoria di resistenza all'interno della stessa routine. L'obiettivo principale è sviluppare un corpo completo, capace di essere forte e al tempo stesso resistente.

High definition power
É un programma di tonificazione in interval training ad alta intensità. Si alternano fasi di lavoro intenso a momenti di recupero.

Ginnastica Dolce
Un'attività che utilizza movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi per stimolare diverse parti del corpo. L'evergreen favorisce la concentrazione e la calma.

Yoga
È una disciplina che combina movimento, respirazione e concentrazione per migliorare flessibilità, equilibrio, forza, consapevolezza corporea e benessere psicofisico.

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 giapponese che oltre a sviluppare grandi doti di equilibrio e interiorità insegna a migliorare la propria capacità di concentrazione e a controllare gli stati d'ansia.

Ginnastica Posturale - Correttiva
Attività che attraverso l'applicazione di schemi posturali corretti, propone come fine ultimo il trattamento delle posture e degli atteggiamenti "viziati".

Difesa personale
misure che si possono adottare per difendersi dai pericoli e dalle minacce alla propria incolumità

ATTIVITÀ - ABBONAMENTO OPEN

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



altair®
SPORT - FITNESS - WELLNESS

PLANNING PALESTRA

Altairclub.it