

# ORARIO CORSI CINISELLO BALSAMO

VALIDO DAL 05.09.2018



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

PILATES MATWORK  
ENRICA  
09.30 - 10.30

GET GYMBALL  
NANCY  
09.30 - 10.30

TOTAL BODY  
ROBERTA  
9.30 - 10.20

DYNAMIC PILATES  
NANCY  
09.30 - 10.30

YOGA  
ENRICA  
09.30 - 10.30

EASY CIRCUIT  
PATRICK  
09.30 - 10.15

EASY CIRCUIT  
PATRICK  
10.00 - 10.45

MOBILITY FLEX  
ROBERTA  
10.20 - 11.10

PILATES  
NANCY  
13.00 - 14.00

CIRCUIT TRAINING  
DAMIEN  
13.00 - 14.00

TABATA  
DAMIEN  
13.00 - 13.30

TOTAL BODY  
MARA  
13.00 - 14.00

STRETCHING  
DAMIEN  
13.30 - 14.00

TOTAL BODY  
MARA  
18.30 - 19.20

STEP&TONE  
MARA  
18.30 - 19.25

STRONG  
FABIO  
18.30 - 19.25

BALLA&BRUCIA  
MARA  
18.30 - 19.25

STRETCHING  
HADJAR  
17.30 - 18.25

FIT KOMBAT  
MARA  
19.20 - 20.10

PILATES  
ILARIA  
19.30 - 20.20

ZUMBA  
FABIO  
19.30 - 20.30

CIRCUIT TRAINING  
DAMIEN  
19.00 - 20.00

PILATES MATWORK  
HADJAR  
18.30 - 19.30

CIRCUIT TRAINING  
DAMIEN  
20.00 - 21.00

YOGA  
ILARIA  
20.20 - 21.10

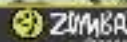
CIRCUIT TRAINING  
DAMIEN  
20.00 - 21.00

YOGA  
ILARIA  
19.30 - 20.20

ZUMBA  
FABIO  
20.10 - 21.00

9.00 - 13.00

17.30 - 20.20



WWW.FIT-STAR.IT

## INFORMAZIONI GENERALI

- Per saperne di più: [Un momento del corso con il istruttore](#)
- Posti: 2/22
- Se non sei iscritto al sito, ti salutiamo da casa tua
- Il corso è un'attività sportiva a pagamento
- Il tuo corso si svolge come follows (gli orari possono variare)

Il corso prevede esercizi di stretching, esercizi di tonificazione da sdraiare che senti il tuo corpo a stento, il gioco di equilibrio con il ballato del solo, le coreografie a ritmo di musica, esercizi di potenziamento con i pesi e con le bande.

**ATTENZIONE:** Il corso è adatto a persone che non hanno problemi di salute, ma con un certo scopo. Controllare la frequenza e gli esercizi da fare per eventuali problemi che.

## TABATA

Tabata è un allenamento intervallo ad alta intensità. Questo modo di allenarsi è indicato per chi vuole dimagrire bruciando grassi e migliorare la propria resistenza.

## STRONG

STRONG è un'attività aerobica ed anaerobica, simulando con la musica, che ti consente di raggiungere i tuoi obiettivi di fitness più alti.

## MOBILITY FLEX

Corso che mira a migliorare la flessibilità e la mobilità attraverso l'uso di diverse tecniche posturali di stretching e l'uso di piccoli attrezzi.

## YOGA

La parola yoga in senso stretto significa "unire" da yuj, unire.

- Il corpo viene tonificato, reso flessibile e forte, ne giovano articolazioni, muscoli, organi interni, migliore l'elasticità della colonna vertebrale.
- Il mente che diventa più calma, aperta e ricettiva, siamo più rilassati, migliora la qualità del sonno, del riposo e la concentrazione.
- Il respiro viene migliorato perché si impara a respirare correttamente e a fondo, usando tutte le proprie capacità respiratorie, questo porta ad una migliore ossigenazione del sangue, con conseguenze positive su tutto il corpo e sulla mente.

## ZUMBA

È una lezione di Fitness di gruppo che utilizza ritmo e movimenti della musica latino-americana, mescolando movimenti tradizionali dell'America. Ha come obiettivo creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile, inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo di creare il divertimento in modo che tutti gli allievi si divertano e si allenino.

## CIRCUIT TRAINING (da cominciare la presenza allo staff)

Il circuit training è un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo esercizi suddivisi in diverse postazioni, a forma di loop, con un'alternanza e l'ottimizzazione per tutto il corpo.

## PILATES MATWORK

Questo corso "Pilates Network" si sviluppa seguendo un approccio che inizia dalla respirazione e prosegue con un riscaldamento completo per arrivare gradualmente agli esercizi.

## BALLA BRUCIA

Balla & Brucia è un originale disciplina di danza benessere, che nasce dalla combinazione di esercizi aerobici a ritmo, coreografia, pilates, tonificanti e imparare a ballare. Divertendoti, puoi bruciare fino a 900 calorie in un'ora.

## STEP&TONE

Lo Step (tono) consiste in un'attività aerobica aerobica, nata in America, che utilizza una piattaforma con la quale si sale e si scende. Infatti, lo Step (tono) è una piattaforma larga circa 40 cm. per un metro di lunghezza. La lezione di Step (tono), (traduzione inglese di gradina), prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa della piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalle musiche. A questo si aggiungono rotazioni, movimenti in diverse direzioni. Le lezioni di Step (tono) rappresentano un'altra forma di allenamento di gruppo nel quale si segue un istruttore che si muove a ritmo di musica. Si tratta di seguire la coreografia.

## FIT KOMBAT

Programma di allenamento pre-consegnato che fonde insieme le tecniche e i colpi provenienti da differenti arti marziali, adattandoli al mondo del fitness. Caratterizzato dai FIT KOMBAT Xx è un'attività pre-consegnata, con coreografie e ritmi di musica ricca di effetti, atti a contraddistinguere le varie tecniche.

## GET GYMBALL

Si svolgono esercizi che consentono di allungare e tonificare i muscoli, sciogliere le contratture, liberare i ghiacci, allentare i cuccioli e calmare il sistema circolatorio in modo di venire in posizione di stand, in modo che la pelle modifichi la spirito che deriva dal corpo sotto forma di energia in grado di muovere le masse muscolari e lavorare in armonia con la regolarità del respiro.

## GINNASTICA POSTURALE

Ginnastica Posturale è l'insieme di tutti gli esercizi di ginnastica per prevenire e curare posture del corpo non naturali o sbagliate.

## PILATES

Il metodo Pilates è un programma di esercizi in cui il corpo è il mezzo, senza il supporto di collegamenti ed è finalizzato a migliorare la postura, a correggere gli squilibri muscolari, a lavorare sulla elasticità e sulla tonificazione.

## TOTAL BODY

Il metodo Total Body espone che allena muscoli e movimenti di muscoli. Con questo allenamento si ottiene la potenziare tutti i muscoli del corpo ad una intensità variabile. La disciplina prevede un serie di esercizi con il tempo libero con pesi leggeri a ritmo di musica.

## DYNAMIC PILATES

Lezioni basate sul metodo Pilates per l'allenamento della muscolatura addominale profonda e il miglioramento della postura e della mobilità articolare.

## EASY CIRCUIT (da cominciare la presenza allo staff)

Un allenamento a circuito svolto in diversi spazi della palestra che prevede esercizi a le macchine isotoniche e a corpo libero, per mettendo l'acquisizione di nuove metodologie e migliorando la qualità di allenamento di ogni utente.