

# ORARIO CORSI MILANO CORSO SEMPIONE

VALIDO DAL 05.09.2013



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

**ODAKA**  
FRANCESCA  
09.00 - 10.00

**PILATES**  
RAJDAR  
09.00 - 9.50

**TOTAL BODY**  
VALENTINA  
9.00 - 9.50

**PILATES**  
DAVID  
09.00 - 9.50

**PILATES**  
RAJDAR  
09.00 - 9.50

**TOTAL BODY**  
VALENTINA  
10.00 - 10.50

**POSTURALE**  
RAJDAR  
10.00 - 10.50

**POSTURALE**  
VALENTINA  
10.00 - 10.50

**YOGA DEL RESPIRO**  
MAUREZZO  
10.00 - 10.50

**FITBALL**  
RAJDAR  
10.00 - 10.50

**TOTAL BODY**  
DORIAN  
10.30 - 11.10

**PILATES**  
VALENTINA  
11.00 - 11.50

**FITBALL**  
VALENTINA  
11.00 - 11.50

**ZUMBA**  
DORIAN  
11.20 - 12.10

**FIT BOXE**  
VALENTINA  
13.00 - 13.50

**TOTAL BODY**  
DAVID  
13.00 - 13.50

**CROSS FIT**  
VALENTINA  
13.00 - 13.50

**TOTAL BODY**  
MAUREZZO  
13.00 - 13.50

**VINYASA YOGA**  
SARA  
13.00 - 13.50

**ASHTANGA YOGA**  
SARA  
14.30 - 15.30

**KETTLEBELL**  
DAMIELE  
17.30 - 18.20

**BURN TABATA**  
FRANCESCO  
17.45 - 18.30

**BODY DEFINITION**  
SIMONE  
17.30 - 18.20

**ASHTANGA YOGA**  
SARA  
18.30 - 19.30

**POWER TRAINING**  
FEDERICA  
18.45 - 19.30

**PILATES**  
FRANCESCO  
18.30 - 19.15

**FIT BOXE**  
SIMONE  
18.30 - 19.15

**FLEX&TONE**  
MAUREZZO  
18.30 - 19.20

**PILATES**  
LAURA  
18.30 - 19.20

**BOXE TRAINING**  
FEDERICA  
19.30 - 20.15

**ALL. FUNZIONALE**  
DANIELE  
19.30 - 20.20

**ZUMBA**  
DORIAN  
19.30 - 20.15

**BODY DEFINITION**  
MAUREZZO  
19.30 - 20.20

**ZUMBA**  
LAURA  
19.20 - 20.10

**SPARTAN**  
FEDERICA  
20.15 - 21.00

**VINYASA YOGA**  
SARA  
20.30 - 21.30

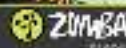
**MUAI THAI BOXE**  
SIMONE  
19.30 - 20.30

**LATIN TONE**  
DORIAN  
20.15 - 21.00

**ALL. FUNZIONALE**  
DANIELE  
20.15 - 21.00

9.00 - 15.30

17.30 - 20.30



WWW.FIT-STAR.IT

## INFORMAZIONI GENERALI

- Per scopi di fitness, il corso è adatto da principianti a livello avanzato.
- 45 minuti
- Si sempre pratica con un tappetino e si offre alle sale una
- Utilizzare un asciugamano grande
- Utilizzare acqua termale bottigliata e bottiglie di plastica

I corsi possono essere frequentati da tutti i partecipanti che da oggi, che veranno più una certa esperienza. Il grado di difficoltà è indicato dall'etichetta di colore, dove a ogni livello abbiamo un colore, sempre quindi, praticabile tutti.

**ATTENZIONE:** Ricordiamo a la gente che il corso che nei giorni festivi, tutti i corsi saranno su un solo. Controllare la tabella mensile data di tutti i corsi per via mail, modificali.

## BURN TABATA

Tabata è un allenamento intervallo ad alta intensità. Questo metodo di allenamento è pensato per allenare in breve tempo le fibre di glicolisi, migliorando la propria resistenza.

## YOGA DEL RESPIRO

Una pratica che presta attenzione al respiro ma anche alla colonna vertebrale. Punta all'equilibrio e all'ascolto del corpo e del sé.

## FLEX AND TONE

Corso che mira alla flessibilità e al tonificare attraverso l'uso di esercizi lemmie posturali di stretching e l'uso di piccoli attrezzi.

## ASHTANGA YOGA

È l'arte di unire il ritmo delle asana (movimenti) che possono essere eseguiti in sequenza, legati tra loro da movimenti associati al respiro. Sviluppa armonicamente forza, flessibilità, resistenza e calma la mente.

## VINYASA YOGA

Lezione di yoga in cui si è guidati nel flusso delle asana, rete di un flusso di posizioni che si fanno un allenamento completo e l'esperienza yogica di essenziazione del corpo e dello spirito.

## ZUMBA

È una fusione di fitness e di danza che si basa sul ritmo, movimenti della musica ed esercizi, mimati con movimenti tradizionali del Aerobico. Ha come obiettivo creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile, ma non le musiche e alla coreografia, hanno lo scopo di divertire il praticante in modo che gli dimentichi lo sforzo fatto.

## ODARA YOGA

È una tecnica che utilizzando il movimento ed Onda e la biomeccanica del corpo mira a creare l'equilibrio e il benessere all'energia. Questo in pratica si traduce nelle transizioni che permettono di entrare in posizione in maniera fluida, senza rigidità. Con Odara Yoga si farà il Kundalini, il Karma Odara, il Viniya Yoga.

## PILATES

Il metodo Pilates è un programma di esercizi in cui il corpo e la mente sono in stretta collaborazione. È finalizzato a migliorare la postura, a correggere gli squilibri muscolari, a lavorare sulla resistenza e sulla forza muscolare.

## FIT BOXE

Del circuito "FIT BOXE" JOGGER, consiste in un'esercitazione di boxe semplice, sfruttando la tecnica della Boxe e della Kickboxing, e il tono e l'aspetto sostenuto di muscoli.

## ALLENAMENTO FUNZIONALE

Tra le altre discipline, l'allenamento funzionale è un'attività che si basa su esercizi che mirano a oltre che alle altre discipline con movimenti di lavoro per il corpo. Si allena insieme e non in gruppo, ognuno per conto suo, ma evolviamo tutti gli aspetti del nostro fisico.

## LATIN TONE

Questo è un lavoro generale sul tono muscolare con esercizi semplici, stile balli.

## MUAY THAI

Nota anche come Thai Boxe o Boxe Thai andese, è uno sport di combattimento che ha le sue origini nella Muay Thai, la boxe thailandese, e nel Judo, la Judo andese. Oggi diffusa in tutto il mondo, è un'attività che come sport di combattimento. La Muay Thai regala un fisico muscoloso ed elegante, perché gli esercizi sfruttano la lunghezza muscoli e non che è potente.

## BODY DEFINITION

È un programma di allenamento completo che serve per allenare in ginecologia e ginecologia, con l'obiettivo di tonificare i muscoli e di aumentare la capacità cardiovascolare. Costruito su routine a ritmo di alta intensità e molto rigore, il corso presenta diversi esercizi di alta intensità e di alta intensità e l'uso di piccoli e grandi attrezzi, quali la sfera, piccoli pesi, elastici.

## FITBALL

È un'attività che consente di allenare i muscoli, sciogliere le articolazioni e tonificare il corpo. Questo allenamento si basa su una serie di esercizi che mirano a tonificare il corpo e a migliorare la postura. Il metodo è a volte molto più difficile da eseguire, ma è molto più divertente e si può fare in gruppo o in coppia. Il corso è molto più rigido e si basa su una serie di esercizi di alta intensità.

## GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica Posturale è l'arte di tutti gli esercizi di ginnastica per prevenire e ridurre posture del corpo non naturali, correggere.

## SPARTAN SYSTEM

Allenamento totale ad alta intensità energetica a corpo libero, ispirato alle tecniche di addestramento dei soldati americani.

## TOTAL BODY

Un intenso training esplosivo che si basa su una serie di esercizi di alta intensità. Con questo allenamento si mira a tonificare tutti i muscoli del corpo e ad una tonificazione intensa. La disciplina prevede l'uso di piccoli attrezzi e di piccoli attrezzi, quali la sfera, piccoli pesi, elastici.

## BOXE TRAINING

Fit Boxe intervallo con circuiti di allenamento funzionale a corpo libero ed è con l'utilizzo di piccoli attrezzi per tonificare le fibre e la completa del corpo di una serie di esercizi di alta intensità.

## POWER TRAINING

È un corso di tonificazione con piccoli attrezzi a corpo libero. È un allenamento molto intenso che viene svolto sotto forma di circuiti. Prevede molti tipi di lavoro e può includere tra gli esercizi.

## CROSSFIT

È un sistema di allenamento in cui una serie di esercizi vengono eseguiti in un tempo breve e con un'alta intensità. È un allenamento molto intenso che viene svolto sotto forma di circuiti. Prevede molti tipi di lavoro e può includere tra gli esercizi. È un sistema di allenamento in cui una serie di esercizi vengono eseguiti in un tempo breve e con un'alta intensità. È un allenamento molto intenso che viene svolto sotto forma di circuiti. Prevede molti tipi di lavoro e può includere tra gli esercizi.