

ORARIO CORSI PRATO

VALIDO DAL 05.09.2018



9.30 - 13.15

17.00 - 21.00

LUNEDI'

POSTURAL TRAINING
09.30 - 10.20

BRASILIAN DANCING
10.30 - 11.20

STAR PUMP
13.15 - 14.05

ALL. CORPO LIBERO
17.00 - 17.50

POSTURAL TRAINING
18.00 - 18.50

ZUMBA
19.00 - 19.50

PILATES
20.00 - 20.50

FIT BOXE
21.00 - 21.50

MARTEDI'

HATHA YOGA
09.30 - 10.20

PILATES
10.30 - 11.20

TOTAL BODY
13.15 - 14.05

CIRCUITO TABATA
17.00 - 17.50

STEP&TONE
18.00 - 18.50

PILATES
19.00 - 19.50

BRASILIAN DANCING
20.00 - 20.50

YOGA
21.00 - 21.50

9.30 - 13.15

17.30 - 20.30

MERCOLEDI'

PILATES
9.30 - 10.20

BRASILIAN DANCING
10.30 - 11.20

FIT BOXE
13.15 - 14.05

OLIT
17.30 - 18.20

PILOXING BARRE
18.30 - 19.20

STAR PUMP
19.30 - 20.15

G.A.G
20.30 - 21.00

GIOVEDI'

POSTURAL TRAINING
09.30 - 10.20

HATHA YOGA
10.30 - 11.20

ZUMBA
13.00 - 13.50

PILATES
17.30 - 18.20

FIT BOXE
18.30 - 19.20

STAR PUMP
19.30 - 20.20

STRETCHING
20.30 - 20.55

VENERDI'

ALL. CORPO LIBERO
09.30 - 10.20

STEP&TONE
10.30 - 11.20

FIT BOXE
13.15 - 14.05

OLIT
17.30 - 18.20

ZUMBA
18.30 - 19.20

STRETCHING
19.30 - 19.55

SABATO

PILATES
10.00 - 10.50

ZUMBA
11.00 - 11.50

SPECIAL COURSE

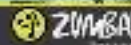
VINYASA YOGA
7.00 - 8.00

DIFESA PERSONALE
21.45 - 22.45

SALSA
21.00 - 22.00

VINYASA YOGA
7.00 - 8.00

DIFESA PERSONALE
21.45 - 22.45



WWW.FIT-STAR.IT

INFORMAZIONI GENERALI

Per agevolare il buon funzionamento dei corsi sono richiesti:

- puntualità
- scarpe sportive da interno adatte alla sala corsi
- utilizzazione un asciugamano grande
- utilizzazione esclusivamente bottiglie e barattoli di plastica

I corsi possono essere frequentati sia da principianti che da coloro che vorranno già una certa esperienza. Il grado di difficoltà viene adattato dall'istruttore a ogni singolo partecipante, possono quindi partecipare tutti.

STEP & TONE (CON COREOGRAFIA FACILE)

La routine è focalizzata sull'apprendimento dei passi dello step. Questi passi e i toni passo sono alla portata di tutti e nonostante tutto non viene meno il fattore divertimento. Non viene meno l'allenamento della forza muscolare.

È un corso di base per principianti, al quale se ne consiglia la frequentazione più di una volta, prima di passare al corso successivo di Cardio Step.

I benefici sono l'aumento della capillarizzazione muscolare, aumento di rendimento meccanico (capacità di coordinare con più naturalezza e meno fatica i movimenti) e accoglimento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

CARDIO STEP (CON COREOGRAFIA)

Cardio step è step coreografico a tempo di musica. In questo corso le varietà dei passi e delle combinazioni permettono di stare in forma senza nemmeno accorgersi della fatica!

I benefici sono l'aumento della capillarizzazione muscolare, aumento di rendimento meccanico (capacità di coordinare con più naturalezza e meno fatica i movimenti) e accoglimento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, e bruciare grassi.

ZUMBA (CON COREOGRAFIA) / ZUMBA BRASILIAN DANCING

Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mista con i movimenti tradizionali della Zumba. Ha come obiettivo primario creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di rendere il bruciante in modo da farti dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

FIT BOXE (CON COREOGRAFIA)

Detta anche "aerobica boxata", consiste in esercizi fisici di tipo aerobico, sfruttando la tecnica di boxe (punching, kicking) a ritmo di musica.

STAR PUMP

L'istruttore introduce i partecipanti in questo corso e spiega l'esecuzione corretta di tutti gli esercizi. La combinazione unica tra dinamica di gruppo e allenamento individuale aumentano la motivazione personale e il successo di allenamento. Si allenano efficacemente tutti i grandi gruppi muscolari attraverso esercizi di forza in una sequenza ben precisa e coordinata. Il corso è composto da squat per le gambe, da piegamenti sulle braccia al suolo per il petto e le braccia, da allenamento con manubri e bilancieri, e da sit-ups in tutte le variazioni. Il programma di allenamento verrà cambiato dopo nove settimane circa per aumentare la risposta muscolare.

Allenamento basato su forza e resistenza con bilancieri, dinamica di gruppo e musica coinvolgente. Una perfetta integrazione all'allenamento con macchine solenoidi. Un corso per i maschi, se preferiti. Si prega di arrivare 15 min. prima dell'inizio del corso per la preparazione degli attrezzi!

POWER YOGA (VINYASA YOGA) / YOGA FIT

Forma dinamica di Hatha Yoga, basata su sequenze dinamiche e arricchite in modo da privilegiare il flusso e la concentrazione tra le asana, in una sorta di danza meditativa. Si ritiene in questo modo una pratica vigorosa e circolare che permette di lavorare in modo completo, migliorando la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la capacità di concentrazione.

GAG

Allenamento rivolto a modellare principalmente le zone muscolari gambe, addominali e glutei.

TOTAL BODY CONDITIONING

Lo dice il nome. Un interval training esplosivo che allena cuore e muscoli al ritmo della musica.

Con questo pratica sportiva si mira al potenziamento muscolare di tutto il corpo e ad una tonificazione intensa e mirata di singole parti del corpo. La disciplina prevede una serie di esercizi sport sia a corpo libero, sia con pesi leggeri e a ritmo di musica. È una pratica divertente che dà ottimi risultati. In termini di tono e resistenza muscolare, con effetti benefici anche sulla circolazione. Per queste sue caratteristiche può essere considerato un punto di sintesi tra la ginnastica aerobica e il body building.

GINNASTICA POSTURALE / PILATES

Ginnastica posturale è l'insieme di tutti gli esercizi di ginnastica per prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate. Il metodo Pilates è un programma di esercizi in cui il corpo e la mente sono in stretto collegamento ed è finalizzato a migliorare le posture, a correggere gli squilibri muscolari, a lavorare sulla elasticità e sulla tonificazione. Si basa sulla combinazione di esercizi derivati da discipline orientali e occidentali. Il metodo Pilates segue rigorosamente dei principi quali: concentrazione, fluidità, precisione, respirazione.

OLIT

Offe appare come una danza al collettore, condita alle tecniche del Tai Chi, la disciplina orientale Yoga e prende dalle basi del Pilates. Ci si sente subito in forma e tonici senza mai annoiarsi. La mente lavora ed evoca allo stesso tempo grazie al "aiuto" di una musica particolare e movimenti sequenziali e essenziali in modo da stimolare, a malincuore, la forza e l'equilibrio.

PILOGA

Nasce dalla sinergia delle discipline dello Yoga e del Pilates. Infonde benefici fisici e aiuta a sviluppare la resistenza, l'elasticità e l'equilibrio del corpo. Migliora la postura abbinando vari movimenti e usando ad una corretta respirazione sempre sotto il controllo muscolare.

FUNCTIONAL TRAINING

Finalmente Fit Star è lieta di offrire ai suoi clienti il corso di allenamento funzionale. Perché armodi di lavoro a corpo libero, con kettlebells e altri attrezzi. Al corso in modo funzionale vuol dire allenarsi con il cuore, i muscoli e la mente.

STRETCHING POSTURALE / STRETCH & MOBILITY

Disciplina con un'efficace, notevole mirata al miglioramento della flessibilità muscolare e della mobilità articolare.

PILONGING

Combinazione di Pilates, Boxing e danza creando un workout nuovo, originale ed efficace per la stabilità, il sostegno e la resistenza, aumento la forza muscolare degli esercizi e rende più forti le articolazioni migliorando l'equilibrio corporeo, la stabilità dinamica, le coordinazioni creando sia "spetta" posturale che sportiva.

HATHA YOGA

La Hatha Yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi posturali di ogni articolazione, mirati nelle scuole iniziali che dell'Hatha del Tibet.

TABATA

Tabata è un protocollo di lavoro studiato dallo scienziato giapponese Izumi Tabata. È un workout ad alta intensità, richiede un elevato sforzo fisico e un notevole dispendio di energia sia durante che dopo l'allenamento. Infatti il metabolismo rimane attivo e fa bruciare tante calorie. Migliora la capacità anaerobica, la resistenza e la velocità.

ORARIO CORSI AREA FUNZIONALE



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

18.30

BOOT CAMP
PAOLO
18.30 - 19.10

BOOT CAMP
PAOLO
18.30 - 19.10

19.00

FUNCTIONAL TRAIN.
AMEDEO
19.00 - 19.50

FUNCTIONAL TRAIN.
AMEDEO
19.00 - 19.50

19.30

FUNCTIONAL TRAIN.
AMEDEO
19.30 - 20.20

FUNCTIONAL TRAIN.
AMEDEO
19.30 - 20.20

20.30

FUNCTIONAL TRAIN.
AMEDEO
20.30 - 22.20



WWW.FIT-STAR.IT

ORARIO CORSI AREA CIRCUITO "SEMAFORO"



09.00

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

18.30

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

19.30

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

LUNEDI'

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

CIRCUITO
WELLNESS
SERENA I.

