

ORARIO CORSI MILANO CORSO SEMPIONE



VALIDO DAL 07.01.2019

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

9.00 - 15.30

17.30 - 20.30

TOTAL BODY
VALENTINA
10.00 - 10.50

PILATES
VALENTINA
11.00 - 11.50

FIT BOXE
VALENTINA
13.00 - 13.50

POWER TRAINING
FEDERICA
18.45 - 19.30

BOXE TRAINING
FEDERICA
19.30 - 20.15

SPARTAN
FEDERICA
20.15 - 21.00

PILATES
HAJDAR
09.00 - 9.50

POSTURALE
HAJDAR
10.00 - 10.50

ODAKA
FRANCESCA
11.00 - 12.00

TOTAL BODY
DAVID
13.00 - 13.50

BURN TABATA
FRANCESCO
17.45 - 18.30

PILATES
FRANCESCO
18.30 - 19.15

ALL. FUNZIONALE
DANIELE
19.30 - 20.20

VINYASA YOGA
SARA
20.30 - 21.30

TOTAL BODY
VALENTINA
9.00 - 9.50

POSTURALE
VALENTINA
10.00 - 10.50

FITBALL
VALENTINA
11.00 - 11.50

CROSS FIT
VALENTINA
13.00 - 13.50

BODY DEFINITION
SIMONE
17.30 - 18.20

FIT BOXE
SIMONE
18.30 - 19.15

ZUMBA
DORIAN
19.30 - 20.15

MUAI THAI-THAI BOXE
SIMONE
19.30 - 20.30

LATIN TONE
DORIAN
20.15 - 21.00

PILATES
DAVID
09.00 - 9.50

YOGA DEL RESPIRO
MAURIZIO
10.00 - 10.50

TOTAL BODY
MAURIZIO
13.00 - 13.50

ASHTANGA YOGA
SARA
18.30 - 19.30

FLEX&TONE
MAURIZIO
18.30 - 19.20

BODY DEFINITION
MAURIZIO
19.30 - 20.20

PILATES
HAJDAR
09.00 - 9.50

FITBALL
HAJDAR
10.00 - 10.50

VINYASA YOGA
SARA
13.00 - 13.50

PILATES
LAURA
18.30 - 19.20

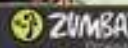
ZUMBA
LAURA
19.20 - 20.10

ALL. FUNZIONALE
DANIELE
20.15 - 21.00

TOTAL BODY
DORIAN
10.30 - 11.10

ZUMBA
DORIAN
11.20 - 12.10

ASHTANGA YOGA
SARA
14.30 - 15.30



WWW.FIT-STAR.IT

INFORMAZIONI GENERALI

Per agevolare il buon funzionamento dei corsi sono richiesti:

- Puntualità
- Scarpe sportive da interno adatte alla sala corsi
- Utilizzare un asciugamano grande
- Utilizzare esclusivamente bottiglie o borracce di plastica

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

ATTENZIONE: Ricordiamo alla gentile clientela che nei giorni festivi tutti i corsi saranno sospesi. Controllare la bacheca avvisi davanti alla sala per eventuali modifiche.

BURN TABATA

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

YOGA DEL RESPIRO

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

FLEX AND TONE

Corso che mira alla flessibilità e alla tonicità attraverso l'uso di diverse tecniche posturali di stretching e l'uso di piccoli attrezzi

ASHTANGA YOGA

L'Ashtanga è un intenso stile di yoga dinamico che propone un sistema costante di posizioni legate tra loro da movimenti associati al respiro. Sviluppa armoniosamente forza, flessibilità e resistenza e calma la mente.

VINYASA YOGA

Lezione di yoga in cui si è guidati nell'esecuzione accurata di un flusso di posizioni che offrono un allenamento completo e l'esperienza yogica di osservazione del corpo e della mente.

ZUMBA

È una lezione di Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro caraibica, mixati con movimenti tradizionali dell'Aerobica. Ha come obiettivo creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico

ODAKA YOGA

È una tecnica che utilizzando il movimento ad Onda e la biomeccanica del corpo mira a ricreare l'equilibrio muscolare ed energetico. Grande importanza è data alle transizioni che permettono di entrare in posizione in maniera fluida, senza rigidità. Con Oodaka Yoga divieni Guerriero, divieni Onda, Divieni YOGA.

PILATES

Il metodo Pilates è un programma di esercizi in cui il corpo e la mente sono in stretto collegamento ed è finalizzato a migliorare la postura, a correggere gli squilibri muscolari, a lavorare sull'elasticità e sulla tonificazione.

FIT BOXE

Detta anche "AEROBICA BOXATA", consiste in un esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando la tecnica della boxe e della Kickboxing, a ritmo piuttosto sostenuto di musica.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Funzionale corpo libero, Kettlebells ed altri attrezzi non convenzionali renderanno il tuo allenamento oltre che utile anche divertente con moduli di lavoro particolari. Ci si allena insieme e non in gruppo, ognuno per conto suo, ma ovviamente seguiti dal nostro trainer.

LATIN TONE

Corso di tonificazione generale a ritmo di musica con coreografie semplici adatte a tutti.

MUAY THAI

Nota anche come Thai boxe o boxe thailandese, è uno sport da combattimento che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di combattimento Thai. Oggi diffusa più come allenamento che come sport da combattimento. La Muay Thai regala un fisico muscoloso ma elegante, perché gli esercizi aiutano ad allungare i muscoli oltre che a potenziarli

BODY DEFINITION

È un programma di allenamento completo concepito per fornire un giusto equilibrio tra coordinazione motoria, tonificazione, resistenza muscolare e capacità cardiovascolare. Costruito su misura a seconda delle necessità e delle esigenze, il corso prevede diversi esercizi di natura aerobica e/o anaerobica e l'uso di piccoli e grandi attrezzi, quali lo step, piccoli pesi, elastici.

FITBALL

Si svolgono esercizi che consentono di allungare e tonificare i muscoli, sciogliere le articolazioni, bruciare i grassi, allenare cuore e polmoni. Viene sfruttata in modo dinamico la posizione da seduti, in modo che la palla restituisce la spinta che deriva dal corpo sotto forma di energia in grado di muovere le masse muscolari e intervenire anche nella regolazione dell'equilibrio.

GINNASTICA POSTURALE

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

SPARTAN SYSTEM

Allenamento totale ad alto dispendio energetico a corpo libero, ispirato alle tecniche di addestramento dei soldati spartani.

TOTAL BODY

Un interval Training esplosivo che allena cuore e muscoli a ritmo di musica. Con questo allenamento si mira a potenziare tutti i muscoli del corpo e ad una tonificazione intensa. La disciplina prevede una serie di esercizi svolti sia a corpo libero sia con pesi leggeri a ritmo di musica.

BOXE TRAINING

Fit Boxe intervalato con circuiti di allenamento funzionale a corpo libero e/o con l'utilizzo di piccoli attrezzi per rendere la lezione completa sia dal punto di vista aerobico che di tonificazione.

POWER TRAINING

È un corso di tonificazione con piccoli attrezzi a corpo libero. È un allenamento molto intenso che viene svolto sotto forma di circuito. Prevede molte fasi di lavoro e poco recupero tra ogni esercizio.

CROSSFIT

È un sistema di allenamento in cui una serie piuttosto variegata di movimenti funzionali vengono eseguiti a un'elevata intensità. Essa è essenziale nel CrossFit: più sforzo viene fatto nel minor tempo o più forza viene rilasciata durante l'esercizio, maggiori saranno i benefici. Lo scopo principale è quello di ottenere un corpo atletico, armonico e forte, in cui ogni forma è ben bilanciata, e il benessere generalizzato.