

ORARIO CORSI PRATO

VALIDO DAL 07.01.2019



9.30 - 13.15

17.00 - 20.40

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
17.55 - 18.45

ZUMBA
18.50 - 19.40

PILATES
19.45 - 20.35

FIT BOXE
20.40 - 21.25

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
17.55 - 18.45

PILATES
18.50 - 19.40

BRASILIAN DANCING
19.45 - 20.35

YOGA
20.40 - 21.25

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
13.15 - 14.05

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

STAR PUMP
19.30 - 20.20

STRETCHING
20.30 - 20.55

SABATO

PILATES
10.00 - 10.50

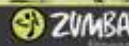
ZUMBA
11.00 - 11.50

SPECIAL COURSE

VINYASA YOGA
7.00 - 8.00

SALSA
21.00 - 22.00

BODYWEIGHT TRAINING
9.00 - 9.50



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 boracce 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!

STEP & TONE (CON COREOGRAFIA FACILE)

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

È un corso di base per principianti, ai quali 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 e rendimento meccanico (capacità di coordinare con più naturalezza e meno fatica i movimenti) e adattamento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

CARDIO STEP (CON COREOGRAFIA)

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

I benefici sono l'aumento della capillarizzazione muscolare, aumento e rendimento meccanico (capacità di coordinare con più naturalezza e meno fatica i movimenti) e adattamento 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, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

FIT BOXE (CON COREOGRAFIA)

Detta anche „aerobica boxata“, consiste in esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando la tecnica di boxe e/o kickboxing, a ritmo piuttosto sostenuto di musica.

STAR PUMP

L'istruttore introdurrà i partecipanti in questo corso e spiegherà l'esecuzione corretta di tutti gli esercizi. La combinazione unica fra 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 bilanciere, dinamica di gruppo e musica coinvolgente. Una perfetta integrazione all'allenamento con i macchinari isotonici. Un corso per intermedi ed esperti! Si prega di arrivare 5 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 articolate in modo da privilegiare il flusso e la concatenazione tra le asana, in una sorta di danza meditativa. Si ottiene 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 tre 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 questa 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 svolti 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 coordinazione. 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 la postura, a correggere gli squilibri muscolari, a lavorare sull'elasticità e sulla tonificazione. Si basa sulla combinazione di esercizi derivanti da discipline orientali e occidentali. Il metodo Pilates segue rigorosamente dei principi quali concentrazione, fluidità, precisione, respirazione.

OLIT

Olit appare come una danza al rallentatore, conduce alla tecnica del Thai Chi, la sublimazione dello Yoga e riprende dalle basi del Pilates. Ci si sente subito in forma e tonificati senza mai annoiarsi. La mente lavora ed evade allo stesso tempo grazie all'ausilio di una musica particolare e movimenti sequenziali e crescenti in modo da stimolare la resistenza, la forse e l'equilibrio.

PILOGA

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

FUNCTIONAL TRAINING

Finalmente Fit Sta r è lieta di offrire ai suoi clienti il corso di allenamento funzionale. Particolari allenamenti di lavoro a corpo libero, con kettlebells e altri attrezzi. Allenarsi in modo funzionale vuol dire allenarsi con il cuore, i muscoli e la mente.

STRETCHING POSTURALE / STRETCH & MOBILITY

Disciplina con un'efficacia indiscutibile mirata al miglioramento della flessibilità muscolare e della mobilità articolare.

PLOXING

Combinazione di Pilates, Boxing e danza creando un workout nuovo, originale ed efficace per la stabilità, il sostegno e la resistenza, aumento lo sforzo muscolare degli esercizi e rende più forti le articolazioni migliorando l'equilibrio corporeo, la stabilità dinamica, la coordinazione curando sia l'aspetto posturale che estetico.

HATHA YOGA

Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, originati nelle scuole iniziatriche dell'India e 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

19.00

19.30

20.30

BOOT CAMP

PAOLO

18.15 - 19.00

BOOT CAMP

PAOLO

18.15 - 19.00

FUNCTIONAL TRAIN.

AMEDEO

19.00 - 19.50

FUNCTIONAL TRAIN.

AMEDEO

19.00 - 19.50

FUNCTIONAL TRAIN.

AMEDEO

19.30 - 20.20

FUNCTIONAL TRAIN.

AMEDEO

19.30 - 20.20

FUNCTIONAL TRAIN.

AMEDEO

20.30 - 21.20



WWW.FIT-STAR.IT

ORARIO CORSI

AREA CIRCUITO "SEMAFORO"



09.00

18.30

19.30

LUNEDI'

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

MARTEDI'

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

MERCOLEDI'

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

GIOVEDI'

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

VENERDI'

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.

**CIRCUITO
WELLNESS**
SERENA I.



WWW.FIT-STAR.IT