

CALENDARIO CORSI PALESTRA DAL 18/09/17

LUNEDI		MARTEDI			MERCOLEDI		GIOVEDI			VENERDI		SABATO
10.00 GINNASTICA SOFT DONATELLA SALA ROSSA					10.00 PILATES DONATELLA SALA ROSSA					10.00 GINNASTICA SOFT DONATELLA SALA ROSSA		
12.45 TRX VINCE SALA SPINNING	12.50 MILITARY REBECCA SALA VERDE	12.50 TONE-UP CLAUDIA SALA ROSSA	13.00 TRX FUNCTIONAL DAVIDE SALA SPINNING	13.00 PILATES DONA SALA VERDE	12.50 JUMPING CLAUDIA SALA VERDE	12.45 SPINNING VINCE SALA SPINNING	13.00 CORSO A SORPRESA MAX SALA ROSSA	13.00 PILATES DONA SALA VERDE	13.00 SPINNING CARLOTTA SALA SPINNING	12.50 INTENSIVE CIRCUIT MARY SALA ROSSA	12.45 TRX VINCE SALA SPINNING	13.00 TRX A TURNAZIONE SALA SPINNING
30MET 14.30 -> 15.00		30MET 14.30 -> 15.00			30MET 14.30 -> 15.00		30MET 14.30 -> 15.00			30MET 14.30 -> 15.00		14.00 SPINNING VINCENTO SALA SPINNING
30MET 15.30 -> 16.00		30MET 15.30 -> 16.00			30MET 15.30 -> 16.00		30MET 15.30 -> 16.00			30MET 15.30 -> 16.00		
30MET 16.40 -> 17.10		30MET 16.40 -> 17.10			30MET 16.40 -> 17.10		30MET 16.40 -> 17.10			30MET 16.40 -> 17.10		
18.00 TONE-UP VALENTINA SALA ROSSA	18.30 TRX VINCE SALA SPINNING	18.00 G.A.G. VALENTINA SALA ROSSA			18.00 TONE UP CLAUDIA SALA ROSSA		18.00 JUMPING VALENTINA SALA ROSSA			18.00 G.A.G. MILENA SALA ROSSA		14.30 ZUMBA MARTINA SALA ROSSA
19.00 TABATA (30') VALENTINA SALA ROSSA	19.20 PILATES DONA SALA SPINNING	19.00 ZUMBA MARTINA SALA ROSSA			19.00 G.A.G. CLAUDIA SALA ROSSA	19.00 TRX VINCE SALA SPINNING	19.10 PILATES DONATELLA SALA SPINNING	19.00 MAI LO STESSO VALENTINA SALA ROSSA		18.30 FUNZIONALE G.A.G. MARY SALA SPINNING		30MET 15.30 -> 16.00
20.30 YOGA DANIELA SALA SPINNING dal 2/10		20.00 SPINNING ALESSANDRA SALA SPINNING			20.15 YOGA DANIELA SALA SPINNING dal 2/10		20.00 SPINNING CARLOTTA SALA SPINNING			19.30 PILATES MARY SALA SPINNING		30MET 16.40 -> 17.10
30MET 20.30 -> 21.00		30MET 20.30 -> 21.00			30MET 20.30 -> 21.00		30MET 20.30 -> 21.00			30MET 20.30 -> 21.00		

I CORSI DI TRX, SPINNING E JUMPING SONO DA PRENOTARE ALLA RECEPTION

I corsi a prenotazione vanno disdetti almeno due ore prima dell'inizio della lezione. Nel caso non venisse rispettata tale regola si perde il diritto di precedenza.

IL CORSO DI YOGA E' ESCLUSO DA QUALSIASI ABBONAMENTO


Per tutte le attività è OBBLIGATORIO il certificato medico di sana e robusta costituzione. Per accedere alla sala è necessario indossare abbigliamento adeguato, scarpe con suola pulita, e avere un asciugamano da stendere sugli attrezzi.

Gli istruttori sono responsabili della sicurezza in sala, e hanno facoltà di allontanare chiunque violi il regolamento esposto, e che con il proprio comportamento metta in pericolo se stesso e gli altri.

E' obbligatorio avere sempre con se' la tessera magnetica. E' VIETATO SCAVALCARE IL TORNELLO.

Occorre munirsi di un lucchetto per chiudere gli armadietti.

DESCRIZIONE CORSI FITNESS

<p style="text-align: center;"><u>STEP</u></p> <p>Ginnastica aerobica che aiuta a bruciare calorie e regolare il peso corporeo. Prevede una tipologia di allenamento che si avvale di una piattaforma detta appunto "step" sulla quale si eseguono movimenti coreografici e funzionali. La velocità e l'intensità sono variabili e determinano l'allenamento cardiovascolare.</p>	<p style="text-align: center;"><u>TONE-UP</u></p> <p>Programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di musica. L'uso di piccoli attrezzi potenzia l'azione di condizionamento muscolare del corpo, modellandone la forma e rafforzandone la struttura, elasticità e capacità motoria.</p>	<p style="text-align: center;"><u>SPINNING</u></p> <p>Attività aerobica/anaerobica su bicicletta fissa. La lezione si svolge in gruppo, con la guida di un istruttore che pedalando detta i ritmi agli "spinner". Si pratica a varie velocità con l'ausilio di un sottofondo musicale che accompagna la lezione. Lo spinner ha la possibilità di regolare autonomamente la resistenza e quindi la difficoltà del percorso, secondo le personali capacità e il proprio grado di allenamento.</p>	<p style="text-align: center;"><u>MILITARY</u></p> <p>Tipologia di corso che si rifà all'addestramento militare e che propone una sequenza di esercizi funzionali per migliorare la capacità cardiovascolare, aumentare il metabolismo basale, aumentare la forza e la resistenza, aumentare la massa magra e l'autostima.</p>	 <p style="text-align: center;">c/o Centro Sportivo Farnesiana Via G. Di Vittorio 29122 PIACENZA (PC)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">SALA PESI CORSI FITNESS Stagione 2017/ 2018 Dal 18 Settembre 2017</p> <p style="text-align: center;">Tel.: 0523-579145 Fax: 0523-614320 Email: farnesiana@activasc.it</p>
<p style="text-align: center;"><u>FUNCTIONAL G.A.G</u></p> <p style="text-align: center;">Gambe Addominali Glutei</p>	<p style="text-align: center;"><u>GINNASTICA SOFT</u></p> <p>Corso di aerobica a basso impatto che migliora l'efficienza fisica tonificando il corpo in modo globale e dinamico. Si esegue a corpo libero, con piccoli attrezzi e con lo step. E' adatto a tutti e consente di avere più energia a disposizione per affrontare gli impegni della giornata.</p>	<p style="text-align: center;"><u>30MET</u></p> <p>Programma di condizionamento muscolare e cardiovascolare, caratterizzato da tempi brevi ed alte intensità. Indicato a chi ha necessità di dimagrire, tonificare e definire la muscolatura.</p>	<p style="text-align: center;"><u>PILATES</u> "contrology"</p> <p>Capacità di allenare i muscoli attraverso una disciplina adatta a tutti che mira a tonificare in modo fluido e armonico, coinvolgendo la mente e il corpo. Le regole su cui si basa sono: concentrazione, controllo/equilibrio, respirazione, baricentro, precisione, fluidità.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>JUMPING FITNESS</u></p> <p>Consiste in sessioni di 50' di diversi esercizi su un tappeto elastico. Si tratta di saltare senza sosta per la durata della sessione, combinando passi di aerobica, variando il ritmo e la velocità in modo che tutto il corpo si mantenga attivo.</p>	<p style="text-align: center;"><u>TRX FUNZIONALE</u></p> <p>Usando il Trx si tratta di un allenamento caratterizzato da movimenti globali che coinvolgono più articolazioni; simulano o sono uguali alla struttura dei comuni gesti quotidiani stimolando il controllo del corpo e l'attività della cintura addominale/lombare.</p>		<p style="text-align: center;"><u>TABATA TRAINING</u></p> <p>Metodo di allenamento cardiovascolare che propone il concetto di Interval Training, eseguendo a corpo libero una prestazione ad alta intensità per 20/30 secondi intervallandola ad intensità moderata, cioè recupero attivo di 40 secondi, in passaggio continuo.</p>	

NEWS

NEWS

NEWS