

FITNESS MATTINO: Comincia bene la tua giornata con un mix di attività adatte a tutti!

MINICLASS : 15 minuti ad alta intensità che completa l'attività di allenamento svolta in sala. Adatto a Tutti!!!!

LES MILLS SH'BAM : muoviti a tempo di musica e fa' brillare la star che c'è in te! I Movimenti aerobici non sono mai stati così facili e divertenti! Scatenati sulle hit del momento, ne uscirete assolutamente stupiti e convinti di essere stati nel posto giusto !

CROSS TRAINING : Allenamento mirato all'aumento della forza con l'utilizzo di attrezzature specifiche, andando a riprendere movimenti base del functional training. Allenamento brucia grassi, mirato all'aumento del metabolismo anche post workout. Corso su prenotazione.

LES MILLS BODYBALANCE : una lezione che si ispira allo Yoga, al Tai Chi e al Pilates. Accessibile a tutti; utilizza posizioni e movimenti semplici e sicuri per rinforzare il corpo, il tutto amalgamato da un eccezionale uso del controllo della respirazione.

LES MILLS BODYPUMP : è la classe con il bilanciere più famosa. Adatta a tutti grazie all'utilizzo di pesi medi. I gruppi muscolari vengono sollecitati rendendoti più tonico, bruci fino a 600 calorie sfruttando il gran numero di ripetizioni e migliori la tua condizione fisica. Ottieni in breve tempo il risultato che desideri!

ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE: Allenamento globale in sospensione che utilizza il corpo come carico naturale, in cui si presta maggiore attenzione al core. Corso su prenotazione.

SPINNING : volere volare... in bici si può fare! Su prenotazione.

iXFAST Allenamento veloce, dinamico ad alto consumo calorico il tutto in soli 30 minuti! Attività cardio vascolare a tempo di musica abbinata ad esercizi a corpo libero, poche pause, alta intensità... il tutto è FAST!

PALINSESTO

CORSI

STAGIONE

2018 / 2019

PaleXtra
Center

ORARIO

LUN-VEN: 9:00 / 22:30

SAB: 10:00 / 18:00

VIALE DEL LAVORO, 84.

ZONA INDUSTRIALE.

BARBARANO MOSSANO.

0444776083 / 3494146520

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9:30 FITNESS MATTINO	9:30 P CROSS TRAINING	9:30 FITNESS MATTINO	9:30 P CROSS TRAINING	9:30 LES MILLS BODYBALANCE
12:30 MINICLASS	12:45 P CROSS TRAINING	12:45 P CROSS TRAINING	12:45 P CROSS TRAINING	12:30 MINICLASS
17:00 KARATE BAMBINI	18:30 iXFAST	17:00 KARATE BAMBINI	18:30 iXFAST	19:30 P LUNGO SPINNING ULTIMO VENERDI' DEL MESE
18:30 LES MILLS SH'BAM	19:00 P CROSS TRAINING	18:30 LES MILLS SH'BAM	18:30 P ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE	
19:30 LES MILLS BODYPUMP		19:30 P CROSS TRAINING	19:30 P CROSS TRAINING	
19:30 CROSS TRAINING P	20:00 P SPINNING	19:30 LES MILLS BODYPUMP	20:30 P CROSS TRAINING	
20:30 LES MILLS BODYBALANCE		20:30 LES MILLS BODYBALANCE	20:00 P SPINNING	

* I corsi potranno subire variazioni durante la stagione.

P : corsi su prenotazione.

