

CORSI FITNESS

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:45-9:30	POSTURALE	GINNASTICA DOLCE	FULLBODY	POSTURALE	GINNASTICA DOLCE	
9:30-10:15	BODY TONIC	PILATES	BALLI	BODY TONIC	PILATES	
10:00-10:45						SPINNING
10:15-11:05		FITNESS YOGA				
11:00-11:50			PRATICA EMOZIONALE			FITNESS YOGA
12:45-13:30	FAST BURN	PILATES	SPINNING	PRATICA EMOZIONALE	HIIT	
18:15-19:00		ABS PUMP				
18:15-19:05			FITNESS YOGA			
18:30-19:15	PUMP			STEP	PUMP	
19:00-19:45		CARDIOBOXE				
19:05-19:50			PILATES			
19:15-20:00	HIIT			POSTURALE	PILATES	
20:30-21:15	SPINNING		SPINNING		SPINNING	

Sport Active Cormano

Via Giacomo Leopardi, 2 • Tel. 02 91471464

cormano@sportactive.it

www.sportactive.it/cormano

Facebook: Sport Active Cormano

Instagram: @sportactive_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.



Sport Active Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ABS PUMP	Acronimo di Addominali, Braccia e Spalle. Lavoro che coinvolge i distretti muscolari del tronco e degli arti superiori	
BALLI	Lezioni con un mix di balli: salsa, bachata, reggaeton e altri balli caraibici.	
BODY TONIC	Programma di esercizi su base musicale a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi.	
CARDIO BOXE	È una attività che si pratica a ritmo di musica con tecniche derivate dalla boxe e dalle arti marziali (pugni, calci, ginocchiate) con un sacco.	
FAST BURN	Attività finalizzata al dimagrimento, attraverso un esercizio aerobico cardiovascolare. Prevede una Frequenza Cardiaca di circa il 60% - 70% della F.c. massima	
FITNESS YOGA	Lezione mirata al miglioramento della postura, alla mobilità articolare, l'armonizzazione delle dinamiche respiratorie. Attraverso tecniche di rilassamento ti accompagneremo agli stati meditativi.	
GINNASTICA DOLCE	Attività motoria eseguita attraverso movimenti lenti e gradualmente, si pone come obiettivo di tonificare e dare elasticità alla struttura muscolare.	
HIIT	Allenamento con ritmo di lavoro costante e ad alta intensità.	
PILATES	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare il core e migliorare l'equilibrio posturale.	
POSTURALE	Programma di esercizi che migliorano la mobilità, la flessibilità e la stabilità articolare andando a tonificare e migliorare l'equilibrio posturale.	
PUMP	Allenamento di natura anaerobica che allena tutti i muscoli del corpo con una serie di ripetizioni ed esercizi sincronizzati a ritmo di musica.	
SPINNING	Attività aerobica su biciclette statiche, pedalando a ritmo di musica	
STEP	Lezione che mira alla tonificazione di tutti i gruppi muscolari e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. L'obiettivo viene perseguito attraverso esercizi con l'ausilio dello step su base musicale.	
PRATICA EMOZIONALE	Non è solo una forma di allenamento, ma è caratterizzata da un aspetto fortemente introspettivo come quello emozionale, con l'obiettivo di ritrovare quella che viene definita "Energia Vitale".	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power Intensità alta Intensità media Intensità bassa Stretch