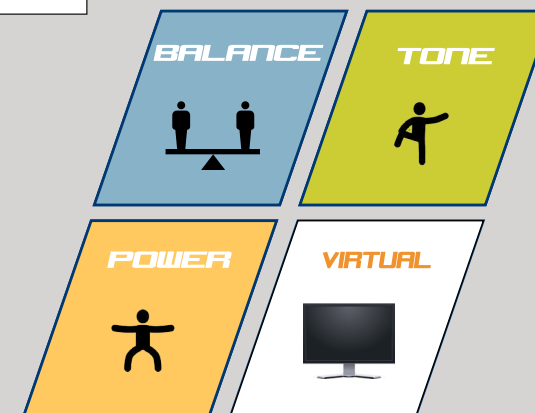


LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'		
09.00 - 09.50	PILATES *	Fabio	08.00 - 08.50	CIRCUIT TRAINING	Virtual	09.00 - 10.15	YOGA **	Ilaria	08.00 - 08.50	GAG	Virtual
10.00 - 10.50	TOTAL TONE **	Patrizia	09.30 - 10.20	POSTURAL FLEX *	Patrizia	10.30 - 11.20	GAG **	Patrizia	09.00 - 09.50	PILATES **	Patrizia
12.30 - 13.15	GAG **	Patrizia	10.30 - 11.20	CIRCUIT TRAINING **	Patrizia	12.30 - 13.15	POWER GAG **	Patrizia	10.00 - 10.50	TOTAL TONE **	Patrizia
13.15 - 14.00	POWER TONE ***	Patrizia	12.30 - 13.15	POWER TONE **	Patrizia	13.15 - 14.00	TOTAL TONE ***	Patrizia	12.30 - 13.15	CIRCUIT TRAINING **	Patrizia
14.00 - 14.50	HIIT	Virtual	13.15 - 14.00	TABATA ***	Patrizia	14.05 - 14.50	CIRCUIT TRAINING	Virtual	13.15 - 14.00	POWER GAG ***	Patrizia
15.00 - 15.50	CIRCUIT TRAINING **	Christian	14.05 - 14.50	TOTAL TONE	Virtual	15.00 - 15.50	FUNCTIONAL TR **	Christian	14.05 - 14.50	TOTAL TONE	Virtual
16.00 - 16.50	PILATES **	Andrea	15.30 - 16.20	MOBILITY *	Christian	16.00 - 16.50	PILATES **	Andrea	15.30 - 16.20	MOBILITY **	Christian
17.00 - 17.50	TOTAL TONE	Virtual	17.00 - 17.50	GAG	Virtual	17.00 - 17.50	GAG	Virtual	17.00 - 17.50	HIIT	Virtual
18.00 - 18.50	PILATES TRAINING **	Alda	18.00 - 18.50	FUNCTIONAL TR **	Ingrid	18.00 - 18.50	PILATES TRAINING **	Carmen	18.00 - 18.50	TABATA **	Patrizia
19.00 - 19.50	MOBILITY **	Christian	19.00 - 19.50	TOTAL TONE ***	Ingrid	19.00 - 19.50	POWER GAG **	Carmen	19.00 - 19.50	POWER TONE ***	Patrizia
20.00 - 21.15	YOGA **	Ilaria	20.00 - 20.50	FIT CROSS **	Carmen	20.00 - 20.50	KETTLEBELL **	trainer a rotazione	20.00 - 20.50	FIT CROSS **	Carmen

VENERDI'			SABATO			DOMENICA		
09.30 - 10.20	POSTURAL TR *	Tiziana	10.00 - 10.50	POWER TONE	trainer a rotazione	10.00 - 10.50	POSTURAL	trainer a rotazione
10.30 - 11.20	STONE & STRETCH **	Tiziana	11.00 - 11.50	POSTURAL	trainer a rotazione	11.00 - 11.50	POWER TONE	trainer a rotazione
12.30 - 13.15	TOTAL TONE **	trainer a rotazione	13.00 - 14.00	GAG	Virtual	12.00 - 13.00	FUNCTIONAL TR	Virtual
13.15 - 14.00	POWER TONE ***	trainer a rotazione	16.00 - 17.00	TOTAL TONE	Virtual			
15.00 - 15.50	FUNCTIONAL TR **	Andrea	18.00 - 19.00	HIIT	Virtual			
16.15 - 17.05	HIIT **	Ingrid						
17.15 - 18.05	TABATA ***	Ingrid						
18.30 - 19.45	YOGA **	Carola						

* bassa intensita'
 ** media intensità
 *** elevata intensità

treforclub 



E' obbligatoria la prenotazione on line tramite app MYAPPY. Richiedi le tue credenziali in reception. Le personal class saranno tenute solo con un minimo di 4 partecipanti, la direzione si riserva di modificare, annullare orari, class e trainer in qualsiasi momento previa comunicazione affissa all'interno del club.

MARTEDI' 1 novembre

10.00 - 10.50	CIRCUIT TRAINING	Christian
11.00 - 11.50	MOBILITY	Christian

SABATO 5 novembre

10.00 - 10.50	POWER GAG	Carmen
11.00 - 11.50	PILATES	Carmen

DOMENICA 6 novembre

10.00 - 10.50	POSTURAL FLEX	Patricia
11.00 - 11.50	POWER TONE	Patricia

SABATO 12 novembre

10.00 - 10.50	TOTALTONE	Patrizia
11.00 - 11.50	PILATES	Patrizia

DOMENICA 13 novembre

10.00 - 10.50	MOBILITY	Christian
11.00 - 11.50	CIRCUIT TRAINING	Christian

SABATO 19 novembre

10.00 - 10.50	FUNCTIONALTR.	Andrea
11.00 - 11.50	PILATES	Andrea

DOMENICA 20 novembre

10.00 - 10.50	PILATES	Carmen
11.00 - 11.50	POWER TONE	Carmen

SABATO 26 novembre

10.00 - 10.50	POWER GAG	Patrizia
11.00 - 11.50	PILATES	Patrizia

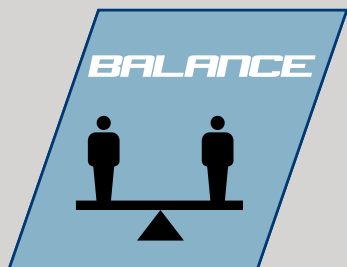
DOMENICA 27 novembre

10.00 - 10.50	PILATES	Andrea
11.00 - 11.50	CIRCUIT TRAINING	Andrea



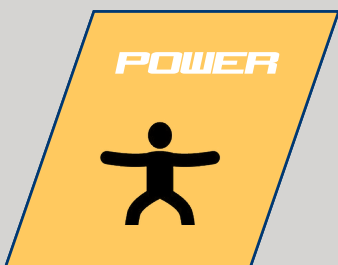
E' obbligatoria la prenotazione on line tramite app MYAPPY. Richiedi le tue credenziali in reception
 Le personal class saranno tenute solo con un minimo di 4 partecipanti, La direzione si riserva di
 modificare, annullare orari, class e trainer in qualsiasi momento previa comunicazione affissa
 all'interno del club.





RILASSA TENSIONI E STRESS RICERCANDO CONSAPEVOLEZZA DI CORPO E MENTE

- PILATES ginnastica posturale focalizzata sul controllo della postura oltre all'acquisizione di respirazione, concentrazione e fluidità
- PILATES TRAINING livello avanzato di esercizi per migliorare la forza, l'equilibrio ed il controllo, aumentando le capacità coordinative
- YOGA esercizi che mirano a riequilibrare le energie della sfera fisica ed emotiva. Armonizza i movimenti, favorisce la flessibilità e migliora l'equilibrio
- POSTURAL FLEX mobilità articolare e stretching abbinati a sequenze di lavoro che derivano da diverse discipline tra cui pilates e yoga, adatta a tutti
- POSTURAL TRAINING esercizi a corpo libero finalizzati al raggiungimento di un buon equilibrio posturale e a prevenire tensioni nei tratti lombari e cervicali
- TONE & STRETCH lavoro di tonificazione a basso impatto alternato ad esercizi di stretching e flessibilità
- MOBILITY indicato a coloro vogliono migliorare la mobilità articolare, lavorando sulla capacità di allungamento muscolare e non solo



CREA UN CORPO TONICO E FORTE

- CIRCUIT TRAINING allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi studiato per allenare il fisico in maniera totale, sviluppando equilibrio, agilità, propriocezione
- FUNCTIONAL TRAINING insegna al corpo a lavorare come un'unità e allena diversi gruppi muscolari contemporaneamente
- TABATA allenamento intervallato ad alta intensità indicato per chi vuole bruciare grassi
- FIT CROSS lavoro che mette insieme principi di attività fisiche diverse e le combina per sviluppare forza e condizione atletica
- HIIT (High Intensity Interval Training) è un'attività costituita dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi seguiti da periodi di recupero poco intensi fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico.
- KETTLEBELL prevede la ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari mediante l'uso del peso kettlebell. Possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.



MODELLA E TONIFICA I MUSCOLI

- FUNCTIONAL tecnica di allenamento che si basa sull'esecuzione di esercizi che mimano i movimenti che il corpo esegue quotidianamente
- TOTAL TONE tonificazione di gambe, glutei, braccia, addominali e dorsali con esercizi dinamici e coinvolgenti
- POWER TONE esercizi di resistenza muscolare che si effettua a tempo di musica e prevede l'uso di particolari bilancieri e di esercizi tipici di tonificazione.
- GAG Gambe, Addominali e Glutei sono il focus di questa tipologia di tonificazione con sequenze di esercizi a terra a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi
- POWER GAG integra gli esercizi di tonificazione e modellamento di glutei, addominali e gambe con esercizi ad alta intensità muscolare.



Personal class con trainer virtuale da maxischermo. Attività disponibile all'interno del Club su prenotazione con MyAppy