

PALESTRA - Corsi Ginnastica 2016/2017



	<u>MATTINA</u>	<u>ORA DI PRANZO</u>	<u>POMERIGGIO</u>
Lunedì	8,30-10,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		(*) 18-21 <i>Max - "Dedicata"</i>
Martedì	8-10 <i>Max - "Personal"</i>	11,00-12,00 <i>Carola</i>	(*)
		13-14 <i>Max - "Cross Fit"</i>	
Mercoledì	8-12,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		(*) 19-21 Max "Dedicata"
Giovedì	8-10 <i>Max - "Personal"</i>	11,00-12,00 <i>Carola</i>	(*) 18-20 Max "Dedicata"
		13-14 <i>Max - "Cross Fit"</i>	
Venerdì	8-12,30 <i>Max - "Dedicata"</i>	13-14 <i>Anna - "Corpo Libero"</i>	(*)

(*) Scuola Sat dal lunedì al venerdì ore 14-19.

Si informano i Sigg. Soci che la
PALESTRA E' SEMPRE DISPONIBILE
anche durante gli orari sopra esposti.

Il Consigliere Addetto
Avv. Michele Mordiglia

P A L E S T R A - *Corsi Ginnastica 2016/2017*



Specifiche sui Corsi

Ginnastica “DEDICATA”

Ginnastica mirata e personalizzata in funzione degli obiettivi e delle esigenze delle persone. Gruppi max di 6 persone.

CORPO LIBERO

Corso di gruppo dove si allena tutto il corpo a carico naturale e con ritmo.

CROSSFIT

Corso di condizionamento e preparazione atletica generale , con particolare attenzione all'attivazione dei sistemi energetici degli atleti(potenza, Forza, resistenza, velocità e elasticità).

FUNZIONALE

Corso di allenamento funzionale dove si cura la capacità del corpo di esprimere potenza e velocità a seconda delle esigenze, con attenzione particolare a migliorare anche la condizione atletica.

ATTIVITA' MOTORIA DEDICATA (Carola)

Tutti i corsi sono mirati al benessere dei partecipanti e al miglioramento della condizione atletica nello sport del tennis.