

# PALESTRA - Corsi Ginnastica 2017/2018



	<u>MATTINA</u>	<u>ORA DI PRANZO</u>	<u>POMERIGGIO</u>
Lunedì	8,30-10,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		(*) 19-21 <i>Max - "Dedicata"</i>
Martedì		10,00-11,00 <i>Carola</i>	
		13-14 <i>Max - "Cross Fit"</i>	
Mercoledì	8-12,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		
Giovedì	8-10 <i>Max - "Personal"</i>	10,00-11,00 <i>Carola</i>	(*) 19-21 <i>Max e Davide - "Dedicata"</i>
		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  
*Dott. Michele Mordiglia*

# P A L E S T R A - Corsi Ginnastica 2017/2018



## 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 ed 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.*