

PALESTRA - Corsi Ginnastica 2019/20



	<u>MATTINA</u>	<u>ORA DI PRANZO</u>	<u>POMERIGGIO</u>
Lunedì	8,30-10,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		(*) 18-21 <i>Max - "Functional Crossfit"</i>
Martedì		11,00-12,00 <i>Francesca "Dedicata"</i>	
		13-14 <i>Max - "Cross Fit"</i>	
Mercoledì	8,00-12,30 <i>Max - "Dedicata"</i>		19,20 -20,20 <i>Max - "Dedicata"</i>
Giovedì	08,00-10,00 <i>Max - "Personal"</i>	11,00-12,00 <i>Francesca "Dedicata"</i>	(*) 18,00-20,00 <i>Max - "Functional Crossfit"</i>
		13-14 <i>Max - "Cross Fit"</i>	
Venerdì	8,00-12,30 <i>Max - "Dedicata"</i>	13,00-13,45 13,45-14,30 <i>Anna - "Corpo Libero"</i>	

(*) Scuola Sat dal lunedì al venerdì ore 14,30-19,00.

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 2019/20*



Specifiche sui Corsi

Ginnastica “DEDICATA”

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

PILATES

Ginnastica posturale adatta a tutti e praticabile ad ogni età.

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.

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

