

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTI I CORSI

SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

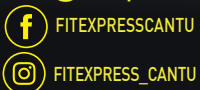
ClassicPILATES GIULIANO H. 9.15/10.00	EASY TONE GIULIANO H. 10.00/10.45	POSTURALE GIULIANO H. 9.15/10.00	TOTALBODY GIULIANO H. 10.00/10.45
TOTALBODY ANGELICA H. 12.15/13.00	CIRCUIT TRAINING GIULIANO H. 12.15/13.00	TOTALBODY ANGELICA H. 12.15/13.00	T³ TRIPLE³ MARCO H. 10.45/11.45
ClassicPILATES ANGELICA H. 13.00/13.45	AB BLASTER GIULIANO H. 13.00/13.45	GA ANGELICA H. 13.00/13.45	CIRCUIT TRAINING MARCO H. 11.30/12.15
			CIRCUIT TRAINING GIULIANO H. 12.15/13.00
			SPINNING DANIELA H. 12.30/13.30
			TOTALBODY GIULIANO H. 13.00/13.45

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

AB BLASTER GIUSEPPE H. 18.15/18.45	TOTALBODY MAX H. 18.00/18.45	AB BLASTER ANGELICA H. 18.15/18.45	FUNCTIONAL TRAINING GIUSEPPE H. 18.15/19.00
FUNCTIONAL TRAINING GIUSEPPE H. 18.45/19.30	ZUMBA MAX H. 18.45/19.30	ZUMBA ANGELICA H. 18.45/19.30	FIT&BOXE MATTEO H. 19.00/19.45
DIFESA PERSONALE GIUSEPPE H. 19.30/20.30	SPINNING CHRISTIAN H. 19.45/20.45	7 POWER PUMP ANGELICA H. 19.30/20.15	BOXE LISA H. 18.30/19.15
			SPINNING H. 19.30/20.30

CANTU'

VIA MONTE BALDO, 30
370.379 4110
cantu@fitexpress.it



I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

BODY & MIND



Pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



La ginnastica posturale, ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica molto dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



TONE

FUNCTIONAL



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza eguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

CARDIO



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica. 800 calorie Allenamento total body finalizzato a migliorare

MARTIAL ARTS



Quest'attività di fitness consiste in un mix di movimenti derivati dalle arti marziali al tempo di musica, dove viene usato come bersaglio il sacco.



Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



CANTU'

VIA MONTE BALDO, 30
370.379 4110
cantu@fitexpress.it



I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.