PALESTRA

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00	CIRCUITO FUNZIONALE			CIRCUITO FUNZIONALE	**Ginnastica posturale**	
10.00		**Ginnastica posturale**		**PILATES CON ATTREZZI**	**Walking e tone**	
11.00	**Walking e tone**			**Total body/ g.a.g**		
13.00	CIRCUITO **FUNZIONALE**	**Walking e tone**	**Total body/ g.a.g**	**PILATES POSTURALE**	**SPINNING**	
15.00	**Walking e tone**		**Ginnastica posturale**			
17.00	**CORRETTIVA BIMBI**	CIRCUITO **FUNZIONALE**		**Total body/ g.a.g**	CIRCUITO **FUNZIONALE**	
18.00	**CORRETTIVA BIMBI**	**Total body/ g.a.g**	**PILATES CON ATTREZZI**	**SPINNING**	CIRCUITO **FUNZIONALE**	
19.00		**Ginnastica posturale (LOMBALGIE)**	**Walking e tone**	**PILATES CON ATTREZZI**	**SPINNING PER CICLISTI**	
20.00		**Ginnastica posturale (CERVICALGIE)**	**SPINNING**	**Ginnastica posturale**		

PILATES CON ATTREZZI: il suo obiettivo principale è quello di aumentare la stabilità pelvica e il controllo addominale . rispetto al programma originale a corpo libero si prevedono anche varianti in stazione eretta (standing pilates) e con i piccoli attrezzi (palle, fit ball, bende elastiche,dischi propriocettivi e flowin)

STEP/G.AG: gambe..addominali e glutei

TOTAL BODY: … interval aerobico/anaerobico che alterna momenti di alta intensità a corpo libero e/o con lo step a brevi routine di tonificazione con i piccoli attrezzi

WALKING/SPINNING: allenamento cardiovascolare ad intensità variabile che si esegue su uno speciale tapis roulant oppure sulla bike simulando una camminata in salita oppure un percorso in bici.

GINNASTICA POSTURALE: programma di allenamento rivolto a coloro che presentano patologie a carico della colonna vertebrale per ritrovare una corretta postura grazie all'equilibrio di forza ed elasticità dei muscoli che agiscono su ogni singola articolazione

CIRCUITO FUNZIONALE: …la nostra alternativa al crossfit…pesi..trx ...flowin..piccoli e grandi attrezzi..il modo più divertente e attuale per fare un allenamento guidato e ogni volta diverso di grande efficacia sia per i muscoli che per il cuore!!...da provare sicuramente…

S.S.D.CENTRO NUOTO LANZO PALESTRA
VIALE MARIO CONSOLE, 1 - GERMAGNANO (ex asilo)
Tel. +39 389 5789557
www.centronuotolanzo.it - info@centronuotolanzo.it

PALESTRA

PERSONAL TRAINER

Personale qualificato a disposizione per lezioni individuali di.:

ginnastica correttiva e posturale

rieducazione funzionale post traumatica

ginnastica per disabili

ginnastica metabolica

NUTRIZIONISTA,MASSOFISIOTERAPISTA E OMEOPATA IN SEDE

l'orario potrebbe subire delle variazioni in base alle richieste dei clienti

PER LA PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI E AI TRATTAMENTI E' INDISPENSABILE LA PRENOTAZIONE AL NUMERO 389.5789557

S.S.D.CENTRO NUOTO LANZO PALESTRA
VIALE MARIO CONSOLE, 1 - GERMAGNANO (ex asilo)
Tel. +39 389 5789557
www.centronuotolanzo.it - info@centronuotolanzo.it