

ORARIO CORSI DAL 18 GIUGNO 2012

	LUN.	MAR.	MER.	GIOV.	VEN.	SAB.	DOM.
MATTINA							
10,10 11,00		PILATES			PILATES		
11,10 12,00		BODY PUMP			BODY PUMP		
PAUSA PRANZO							
13,10 14,00	BODY PUMP	BODY ATTACK RPM	BODYPUMP	PILATES	BODY PUMP RPM		
POMERIGGIO							
16,00 17,00							
SERA							
17,30 18,00				CXWORX			
18,10 19,00	BODY PUMP	FIT BOXE	G.A.G.	FIT BOXE	BODY STEP		
19,10 20,00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	BODY PUMP		
20,10 21,00	SPINNING	CXWORX	SPINNING	BODY PUMP	ZUMBA		
CORSI EXTRA FITNESS							

BODY PUMP DURA 55' (il corso successivo può subire ritardo)

NOTA BENE: TUTTI I CORSI RICHIEDONO PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

(PRENOTAZIONI IN SEDE, TELEFONICHE O A info@newpianetafitness.it)

AL MANCATO RAGGIUNGIMENTO DI 4 PERSONE IL CORSO SARÀ AUTOMATICAMENTE ANNULLATO

(chi avrà effettuato prenotazione sarà avvisato tramite sms o telefonata in caso di annullamento del corso)

CORSI EXTRA FITNESS: ***

I CORSI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

{

 DAL LUNEDI AL VENERDI DALLE 8,30 ALLE 22,00

 SABATO DALLE 9,00 ALLE 17,00

 DOMENICA DALLE 9,00 ALLE 13,00

}

DESCRIZIONE DEI CORSI

 CXWORX <small>30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING</small>	<p>CXWORX è una classe di 30 minuti che prende ispirazione dalle sessioni di personal training dedicate al core! formula con attenta struttura, approccio scientifico e indimenticabile intensità. Un programma realizzato con lo scopo di offrire forma e tono ad addome, glutei, dorso ed obliqui, sfruttando anche la connessione con le catene crociate tra parte inferiore e superiore del corpo al fine di implementare lo stato di forza funzionale, assistendo come non mai alla prevenzione degli infortuni. CX30/CXWORX è in grado di offrire risultati là dove contano realmente</p>
 LES MILLS BODYSTEP	<p>Fai in modo che niente intralci la tua strada BODYSTEP™ è l'allenamento energetico con lo step che ti fa sentire libero e vitale. Lo step, sul quale è intorno al quale si realizzano semplici movimenti, è di altezza variabile. Ci sono blocchi di lavoro cardio che favoriscono un dispendio energetico ad alti livelli, seguiti da blocchi pensati per modellare e tonificare il tuo corpo.</p>
 LES MILLS BODYPUMP	<p>La tecnica del BODYPUMP™ con il metodo originale <i>Les Mills</i>, utilizza dei bilancieri con dischi mobili da 1 – 2 - 5 kg. Che vengono a formare il carico da utilizzare nell'allenamento. Gli esercizi sono eseguiti a tempo di brani musicali della durata di 4 / 5 minuti ciascuno, durante i quali vengono presi in considerazione i gruppi muscolari più importanti. Il metodo alterna ripetizioni di contrazioni a differenti velocità di esecuzione (anisometria da 1 a 4 tempi) in modo da permettere alle fibre muscolari un lavoro differenziato e completo. Le lezioni precoreografate, senza impatto e spostamento, durano 45-60 minuti.</p>
 LES MILLS BODYATTACK	<p>BODYATTACK™ è l'allenamento cardio ispirato a diversi sport che ti fortifica e aumenta la tua resistenza. Questa classe di esercizi interval training alterna movimenti atletici di aerobica ad esercizi di potenziamento ed equilibrio.</p>
<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">PILATES</h1>	<p>PILATES Sviluppato nel 1920 dal famoso personal trainer Joseph Pilates, è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare. Ma il metodo <i>Pilates</i> non è solo esercizio fisico, è anche un coordinamento fisico-mentale, svolto con attrezzi studiati appositamente e sotto la supervisione di allenatori specializzati sul "sistema <i>POLESTAR PILATES</i>" originale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>CONCENTRAZIONE</i> - <i>CONTROLLO</i> - <i>STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO</i> - <i>FLUIDITA' DEI MOVIMENTI</i> - <i>PRECISIONE</i> - <i>RESPIRAZIONE</i> - <i>ALLUNGAMENTO E ALLINEAMENTO ASSIALE</i>
<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">FIT BOXE</h1>	<p>Si tratta di una tecnica che si può definire al contempo: esplosiva, divertente, addirittura liberatoria. Il segreto del suo successo consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. Calci, pugni, ginocchiate, gomitate in un coinvolgente crescendo musicale che trasforma le tecniche di combattimento in una danza sfrenata: una disciplina, quindi, che non è solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi. L'obiettivo del Fitboxe, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico la cui durata è di 60'</p>
 ZUMBA <small>FITNESS</small>	<p>L'allenamento Zumba Fitness fornisce benefici a lungo termine attraverso stimolanti lezioni di fitness con alto consumo di calorie e semplici passi latini che aumentano il divertimento. Le routine comprendono sessioni di interval-training con ritmi lenti e veloci ed allenamento di resistenza, che combinati con successo tonificano e scolpiscono il corpo mentre si bruciano i grassi.</p>
<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">GAG</h1>	<p>Allenamento mirato al rassodamento di gambe addominali e glutei Come nella lezione di Bodystep, viene utilizzato lo step (scalinio) a ritmo costante di musica, alternato a semplici esercizi a corpo libero mirati a gambe e glutei. La seconda parte della lezione viene fatta a terra senza l'utilizzo di piccoli attrezzi. Parte terminale della lezione : addominali e stretching.</p>
<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">HIP HOP</h1>	<p>Hip Hop – House – Breakin’ – Fusion : Che dire? Più che una danza ...una fede!</p>
<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">SPINNING</h1>	<p>Lo spinning è un'attività aerobica/anaerobica di gruppo con la guida di un istruttore su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo della pedalata. Si porta idealmente il ciclista in un immaginario viaggio in cui la concentrazione e il coinvolgimento facilitino la mente nell'allievare il senso di fatica, in modo da aumentare le personali capacità fisiche. Il ritmo della musica e la resistenza della bicicletta vengono variati per accompagnare delle immaginarie variazioni di percorso. Ognuno tirerà fuori la propria grinta, ma conoscerà ancor meglio i propri limiti personali e la capacità di accettarli. Le lezioni hanno durata di 50' e producono un ottimo allenamento con un altissimo dispendio calorico migliorando non solo la potenza e la capacità lattacida, ma anche il lavoro degli apparati cardio circolatorio e respiratorio.</p>

	BODY STEP	BODY PUMP	GAG	FIT BOXE	PILATES	SPINNING	CXWORX/CX30	ZUMBA
DIMAGRIMENTO	★★★★	★★	★★★★	★★★★	★	★★★★	★★	★★
GAMBE E GLUTEI	★★★★	★★★★	★★★★	★	★★	★★	★★★★	★★
PARTE SUPERIORE	★	★★★★	★	★★★★	★★	★★	★★	★
ADDOME	★★	★★	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★
ANTISTRESS	★	★	★	★★★★	★★★★	★★★★	★	★★★★
POSTURA	★★	★★★★	★★	★	★★★★	★	★★★★	★★