

ORARIO CORSI DAL 30 SETTEMBRE 2019

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINO					
10,10					
PAUSA PRANZO					
13,10				 	
				A SETTIMANE ALTERNATE	
POMERIGGIO/SERA					
18,10					
19,10					
20,10					
CORSI EXTRA FITNESS (FORMULA DI ABBONAMENTO A PARTE)					
19,00					

NOTA BENE: TUTTI I CORSI RICHIEDONO PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA E POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

(PRENOTAZIONI IN SEDE,  3495591117,  Newpianetafitness Cesena OPPURE A  info@newpianetafitness.it)

AL MANCATO RAGGIUNGIMENTO DI 6 PERSONE IL CORSO SARÀ AUTOMATICAMENTE ANNULLATO

LE DISDETTE DEVONO ESSERE EFFETTUATE 2 ORE PRIMA DELL'ORARIO DEL CORSO
 IN MANCANZA DI DISSETTA SARANNO CANCELLATE TUTTE LE PRENOTAZIONI IN ESSERE AL CLIENTE
 VINCOLO GIORNALIERO DI UN CORSO, CONCESSO UN SECONDO CORSO A SECONDA DELLA DISPONIBILITA'
 IN CASO DI ANNULLAMENTO DEL CORSO I PRENOTATI SARANNO AVVISATI TRAMITE SMS, WHATSAPP O TELEFONATA

ORARI DEL CENTRO

LUNEDÌ MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE 9,00 ALLE 22,00
 MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 7,00 ALLE 22,00
 SABATO DALLE 9,00 ALLE 16,00
 DOMENICA DALLE 9,00 ALLE 12,30

New Pianeta Fitness – Via M. Angeloni, 379 – Cesena (FC) – Tel/Fax 0547.25001

info@newpianetafitness.it – www.newpianetafitness.it



Newpianetafitness Cesena



NewPianetaFit



349 5591117

DESCRIZIONE DEI CORSI FITNESS

	<p>*** NOVITA' ***</p> <p>360° WORKOUT va a stimolare il sistema muscolare nel suo insieme, è allenante per il miocardio, migliora la circolazione sanguigna e rafforza il "core". Un workout breve ma intenso, ideale per chi ha poco tempo e vuole stimolare e migliorare il proprio corpo nella sua totalità, senza la necessità di spendere ore in sala pesi o sul tapis-roulant. <i>(durata 45')</i></p>
	<p>CROSS CIRCUIT è una lezione strutturata sulla base dell'allenamento funzionale. Alleni tutte le catene muscolari traendo massimi benefici e aumentando il consumo energetico. Ideale per chi vuole dimagrire e tonificare. Aumenta il metabolismo dopo l'allenamento. <i>(durata 45')</i></p>
	<p>PUMP WORK Tutto quello che faresti in sala attrezzi. Durante i 60' della lezione vengono presi in considerazione i gruppi muscolari più importanti. Si utilizzano bilancieri, pesi leggeri e tante ripetizioni! Tonificazione a 360°. <i>(durata 60')</i></p>
	<p>GLUTES & CORE con GLUTES & CORE costruirai il tuo addome e il tuo lato-B proprio come desideri! 30 minuti di esercizi concentrati nella tua zona 'core': addominali, glutei e dorsali per rinforzare la zona centrale del tuo corpo e correggere la postura. <i>(durata 30')</i></p>

CARDIO

	<p>STEP WORK Il corso di aerobica per eccellenza. Su e giù dallo step per bruciare tutte le calorie possibili e tonificare tutto il corpo. Musiche accattivanti accompagneranno il tuo allenamento ad alto impatto aerobico <i>(durata 60')</i></p>		<p>CARDIO CIRCUIT è un team training funzionale di 30 minuti mirato a bruciare i grassi tramite esercizi funzionali ad alto impatto aerobico <i>(durata 45')</i></p>
--	--	---	---

OLISTICI E POSTURALI

	<p>BALANCE è l'allenamento olistico che ti regala equilibrio, armonia e flessibilità sulla base delle discipline di Yoga e Pilates <i>(durata 60')</i></p>		<p>PILATES Sviluppato nel 1920 da 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. <i>(durata 60')</i></p>
	<p>POSTURAL TRAINING è basato sullo stretching delle catene muscolari. Si lavora sulla mobilità di bacino, colonna vertebrale e spalle, senza trascurare il rinforzo del corsetto addominale. Migliorerà la postura, la mobilità di spalle, anche e bacino. Adatto a tutte le età <i>(durata 60')</i></p>		

CORSI EXTRA FITNESS

	<p>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. <i>(durata 60')</i></p>		<p>SPINNING è un'attività aerobica su bicicletta fissa. Si porta idealmente il ciclista in un immaginario viaggio in cui la concentrazione e il coinvolgimento facilitano la mente nell'alleviare il senso di fatica, in modo da aumentare le personali capacità fisiche. <i>(durata 90')</i></p>
--	---	---	--

FINALITÀ DEI CORSI

	PUMP WORK CROSS CIRCUIT 360° WORKOUT	STEP WORK CARDIO CIRCUIT	PILATES BALANCE POSTURAL TRAINING	GLUTES CORE	SPINNING	ZUMBA
DIMAGRIMENTO	★★★	★★★★	★	★★	★★★★	★★
GAMBE E GLUTEI	★★★★	★★★★	★★	★★★★	★★	★★
PARTE SUPERIORE	★★★★	★	★★	★★	★	★
ADDOME	★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★
ANTISTRESS	★	★	★★★★	★	★★★★	★★★★
POSTURA	★★	★★	★★★★	★★★★	★	★★

New Pianeta Fitness – Via M. Angeloni, 379 – Cesena (FC) – Tel/Fax 0547.25001

info@newplanetafitness.it – www.newplanetafitness.it



Newplanetafitness Cesena



NewPianetaFit



349 5591117