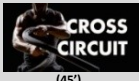









## ORARIO CORSI DAL 24 LUGLIO AL 1° SETTEMBRE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	MATTINO				
	PAUSA PRANZO				
13,10 14,00	 CROSS CIRCUIT (45')		 STEP WORK		 PUMP WORK
	POMERIGGIO/SERA				
19,10	 PUMP WORK	 pilates	 CROSS CIRCUIT (45')	 pilates	 PUMP WORK
	SPINNING				

### 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 4 PERSONE IL CORSO SARÀ AUTOMATICAMENTE ANNULLATO

LE DISDETTE DEVONO ESSERE EFFETTUATE 2 ORE PRIMA DELL'ORARIO DEL CORSO

IN MANCANZA DI DISDETTA SARANNO CANCELLATE TUTTE LE PRENOTAZIONI IN ESSERE AL CLIENTE

IN CASO DI ANNULLAMENTO DEL CORSO I PRENOTATI SARANNO AVVISATI TRAMITE SMS O TELEFONATA

### ORARI ESTIVI

DAL 19 GIUGNO AL 27 AGOSTO

dal lunedì al venerdì dalle 9,00 ALLE 14,00 e dalle 17,00 alle 21,30

sabato DALLE 9,00 ALLE 13,00

domenica DALLE 9,00 ALLE 11,00

**DAL 24 LUGLIO AL 21 AGOSTO**

Martedì e giovedì mattina chiuso: si apre alle ore 17,00

CHIUSO LE DOMENICHE DI LUGLIO E AGOSTO e DAL 10 AL 20 AGOSTO PER FERIE

LUNEDI, MERCOLEDÌ E VENERDI DALLE 9,00 ALLE 22,00

MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 7,00 ALLE 22,00

SABATO DALLE 9,00 ALLE 17,00

DOMENICA DALLE 9,00 ALLE 13,00

## DESCRIZIONE DEI CORSI

	<p><b>ZUMBA FITNESS</b> 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>
	<p><b>PUMP WORK</b> utilizza dei bilancieri con dischi mobili da 1–2–5 kg. 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 in modo da permettere alle fibre muscolari un lavoro differenziato e completo.</p>
	<p><b>CX CORE</b> è una lezione di 30 minuti dedicata al <b>CORE</b>. Un programma realizzato con lo scopo di offrire forma e tono ad addome, glutei, dorso ed obliqui al fine di implementare lo stato di forza funzionale.</p>
	<p><b>STEP WORK</b> è l'allenamento aerobico 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>
	<p><b>BALANCE</b> racchiude tre discipline: Yoga, Thai-Chi e Pilates e ha l'obiettivo di costruire flessibilità e forza lasciandoti una meravigliosa sensazione di calma e concentrazione. Respirazione controllata, concentrazione e una serie di pose e movimenti perfettamente studiati con la musica offrono un allenamento <b>olistico</b> che regala al corpo uno stato di equilibrio e armonia.</p>
	<p><b>CROSS CIRCUIT</b> è una lezione strutturata sulla base dell'<b>allenamento funzionale</b>. 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.</p>
	<p><b>PILATES</b> 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. Ma il metodo <b>Pilates</b> 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 <b>POLESTAR PILATES</b>" originale:          - CONCENTRAZIONE - CONTROLLO - STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO - FLUIDITA' DEI MOVIMENTI - PRECISIONE - RESPIRAZIONE - ALLUNGAMENTO E ALLINEAMENTO ASSIALE</p>
	<p><b>SPINNING</b> è un'attività aerobica su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, con 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'alleviare 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</p>

	PUMP WORK CROSS CIRCUIT CROSS HIIT	STEP WORK X-TEMPO	PILATES BALANCE	SPINNING	CX CORE	ZUMBA
DIMAGRIMENTO	☆☆	☆☆☆	☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆
GAMBE E GLUTEI	☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆
PARTE SUPERIORE	☆☆☆☆	☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆
ADDOME	☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆
ANTISTRESS	☆	☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆	☆☆☆☆
POSTURA	☆☆☆	☆☆	☆☆☆☆	☆	☆☆☆☆	☆☆