

TIME FOR FITNESS

FARA VICENTINO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7.30 - 8.20			 MOVE INSIDE con Michele		
8.30 - 9.20	 TOTAL BODY con Samanta	 PILATES con Nicoletta	 TOTAL BODY con Jessica	 PILATES con Nicoletta	 CIRCUIT TRAINING con Samanta
9.30 - 10.20		 PILATES BASE con Nicoletta	 PILATES con Elena	 PILATES BASE con Nicoletta	
12.45 - 13.35		 EXTREME 30' con Samanta	 SPINNING con Petra	 EXTREME 30' con Samanta	 SPINNING con Petra
17.30 - 18.20	 SPINNING con Petra	 PILATES con Elena	 FUNCTIONAL con Jessica	 PILATES con Elena	 SPINNING con Petra
18.30 - 19.20	 FUNCTIONAL con Jessica	 S. CARDIO con Anna	 FUNCTIONAL con Jessica	 S. CARDIO con Anna	 PILATES con Mariastella
19.30 - 20.20	 FUNCTIONAL con Jessica	 SPINNING con Petra	 SPINNING con Petra		
20.00 - 20.50				 MOVE INSIDE con Michele	

CORSI MOVIDA

PILATES BASE



Introduzione alla disciplina per sviluppare gradualmente forza e flessibilità muscolare. Pone le basi per l'equilibrio corpo-mente e per la corretta esecuzione dei movimenti.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• **facile**

CIRCUIT TRAINING



Disciplina ad intensità media eseguita con attrezzatura di vario tipo. Adatto per chi vuole migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la muscolatura e resistenza.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • **facile-medio**

MOVE INSIDE



Utilizzare il movimento per trasformare te stesso, calmare la mente e liberare il corpo. Pratiche che uniscono movimento e ascolto corporeo.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • **facile-medio**

PILATES



Disciplina concepita per sviluppare la forza, la flessibilità muscolare, lo sviluppo dell'equilibrio tra corpo e mente e per migliorare l'esecuzione dei movimenti.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • **medio**

TOTAL BODY



Ideale per dimagrire, tonificarsi o semplicemente mantenersi in forma. Il Total Body comprende attività a corpo libero, l'uso di piccoli attrezzi (come step e manubri) ed esercizi di aerobica per un intenso lavoro muscolare.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • **medio**

EXTREME '30



Allenamento a massima intensità volto a migliorare forza e resistenza. Esercizi total body ad alto consumo calorico in tempo ristretto.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • **medio**

SMART CARDIO



La soluzione giusta se cerchi un'attività con un impatto cardiovascolare abbastanza elevato, ma non eccessivo. Pensato per chi vuole tonificare senza utilizzare carichi.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • • **medio-alto**

SPINNING



Lo spinning, detto anche indoor cycling, è un'attività aerobica e grintosa, in grado di coinvolgere mente e corpo.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • • **medio-alto**

FUNCTIONAL TRAINING



L'obiettivo di questo metodo d'allenamento è quello di sviluppare al meglio le capacità funzionali dell'organismo, (forza, resistenza, tono muscolare, equilibrio, coordinazione, flessibilità).

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • • • • **alto**

Consigli utili:

- Porta con te un asciugamano e un abbigliamento comodo.
- Prima di iniziare ad allenarti, informa l'istruttore su qualsiasi patologia o infortunio subito in modo che possa darti le giuste indicazioni.
- Non utilizzare lo smartphone durante i corsi.
- Raccomandiamo la puntualità nel rispetto dei partecipanti al corso.

Movida Fara Vicentino

Via Astico, 61/E
Fara Vicentino - VI
+39 349 711 4162
info@movidacentrofitness.it

Aperti 365 giorni
Lunedì - Domenica
5.00 - 24.00

Orari segreteria
Lunedì - Venerdì
8.00 - 20.00
Sabato
9.00 - 13.00