

TIME FOR FITNESS

MAROSTICA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7.30 - 8.20					
8.30 - 9.20	 PILATES con Filippo	 TOTAL BODY con Valentina		 PILATES con Filippo	 TOTAL BODY con Valentina
9.30 - 10.20	 CARDIO TONE con Maria Elena	 PILATES con Filippo		 CARDIO TONE con Maria Elena	 PILATES con Filippo
12.30 - 13.20	 FUNCTIONAL con Filippo			 FUNCTIONAL con Filippo	
17.30 - 18.20		 SPINNING con Petra	 SPORT & CONDITIONING con Giulio		 SPORT & CONDITIONING con Giulio
18.30 - 19.20		 FUNCTIONAL con Elisa	 PILATES con Sofia	 FUNCTIONAL con Elisa	 CARDIO TONE con Maria Elena
19.00 - 19.50	 PILATES con Valeria				
19.30 - 20.20	 SPINNING con Luca		 SPINNING con Luca	 PILATES con Maria Elena	 SPINNING con Luca

CORSI MOVIDA

CARDIO TONE



La soluzione giusta se cerchi un'attività con un impatto cardiovascolare moderato e non eccessivo. Pensato per chi vuole tonificare coniugando l'esercizio fisico al divertimento.

LIVELLO DIFFICOLTÀ

• • **facile-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**

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**

SPORT & CONDITIONING



Disciplina ad intensità medio-alta eseguita con attrezzatura di vario tipo e a corpo libero. Adatto per chi vuole prepararsi a performare meglio nella propria disciplina sportiva di riferimento.

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 Marostica

Via Colonnello Scremin, 11
Marostica - VI
+39 352 029 7965
info@movidacentrofitness.it

Aperti 365 giorni

Lunedì - Domenica
5.00 - 24.00

Orari segreteria

Lunedì - Venerdì	Sabato
8.00 - 20.00	9.00 - 13.00