

# ORARIO DEI CORSI

## LUNEDÌ

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| <b>h10.00</b> | <b>GAG</b><br>60 min, con Alessandra              | sala 1 |
| <b>h12.30</b> | <b>BODYPUMP®</b> LESMILLS<br>45 min, con Simona   | sala 2 |
| <b>h18.00</b> | <b>ADDOMINALI</b><br>30 min, con Paolo            | sala 1 |
| <b>h18.30</b> | <b>BODYATTACK®</b> LESMILLS<br>60 min, con Simona | sala 2 |
| <b>h18.30</b> | <b>PILATES</b><br>50 min, con Isa                 | sala 1 |
| <b>h19.30</b> | <b>SPINNING®</b> P<br>45 min, con Rino            | sala 1 |

## GIOVEDÌ

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| <b>h9.30</b>  | <b>GAG</b><br>60 min, con Alessandra                | sala 1 |
| <b>h12.30</b> | <b>PILATES</b><br>45 min, con Paolo                 | sala 2 |
| <b>h12.30</b> | <b>SPINNING®</b> P<br>45 min, con Marco             | sala 1 |
| <b>h17.30</b> | <b>GAMBE E GLUTEI</b><br>30 min, con Paolo          | sala 1 |
| <b>h18.00</b> | <b>ADDOMINALI</b><br>30 min, con Paolo              | sala 1 |
| <b>h18.30</b> | <b>BODYSTEP®</b> LESMILLS<br>30 min, con Vincenzo   | sala 2 |
| <b>h19.00</b> | <b>BODYATTACK®</b> LESMILLS<br>30 min, con Vincenzo | sala 2 |

## MARTEDÌ

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| <b>h12.30</b> | <b>SPINNING®</b> P<br>45 min, con Elena           | sala 1 |
| <b>h13.00</b> | <b>PILATES</b><br>45 min, con Paolo               | sala 2 |
| <b>h18.00</b> | <b>ADDOMINALI</b><br>30 min, con Paolo            | sala 1 |
| <b>h18.30</b> | <b>SPINNING®</b> P<br>60 min, con Jean Marc       | sala 1 |
| <b>h19.00</b> | <b>BODYSTEP®</b> LESMILLS<br>60 min, con Vincenzo | sala 2 |

## VENERDÌ

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| <b>h9.15</b>  | <b>CARDIO STEP</b><br>45 min, con Miki          | sala 1 |
| <b>h10.00</b> | <b>TOTAL BODY</b><br>45 min, con Miki           | sala 1 |
| <b>h12.30</b> | <b>ZUMBA®</b> P<br>45 min, con Juan Miguel      | sala 2 |
| <b>h18.30</b> | <b>BODYPUMP®</b> LESMILLS<br>60 min, con Javier | sala 2 |

## MERCOLEDÌ

|               |   |        |
|---------------|---|--------|
| <b>h9.15</b>  | <b>CARDIO STEP</b><br>45 min, con Miki            | sala 1 |
| <b>h10.00</b> | <b>TOTAL BODY</b><br>45 min, con Miki             | sala 1 |
| <b>h12.30</b> | <b>BODYATTACK®</b> LESMILLS<br>45 min, con Simona | sala 2 |
| <b>h18.30</b> | <b>ZUMBA®</b> P<br>60 min, con Juan Miguel        | sala 1 |
| <b>h18.30</b> | <b>BODYPUMP®</b> LESMILLS<br>60 min, con Simona   | sala 2 |

## SABATO E DOMENICA

Consulta gli avvisi in bacheca per le nostre proposte nel weekend

**P** prenotazione obbligatoria

La direzione si riserva il diritto di modificare l'orario dei corsi. I corsi si svolgono con un minimo di 3 partecipanti.

 **PIENAFORMA**  
FITNESS CLUB

PIENA FORMA Fitness Club - Via Pobiette, 11 - 6928 MANNO - Stabile LE GERRE - tel/fax 091.600.27.83  
info@pienaforma.ch - www.pienaforma.ch - Facebook: www.facebook.com/pienaforma  
Dal lunedì al venerdì apertura dalle 9:00 alle 21:30. Sabato dalle 9:00 alle 14:00. Domenica dalle 9:00 alle 13:00.

# PRESENTAZIONE DEI CORSI

## BODYATTACK®

Un allenamento cardiovascolare che nasce dalla perfetta combinazione di movimenti semplici e atletici provenienti da diversi sport. Aumenta la forza e la stabilizzazione di tutto il corpo e comporta un grande dispendio energetico. Ogni partecipante potrà lavorare secondo il proprio livello di allenamento grazie alle innumerevoli opzioni di intensità offerte. Le classi sono energiche e motivanti grazie al coinvolgimento e alla dinamicità dell'istruttore e alla perfetta scelta musicale.

## BODYPUMP®

Il programma di fitness più famoso e di successo nell'industria del fitness! BODYPUMP® è una classe di 45-60 minuti che sfrutta l'uso di un bilanciere e di pesi variabili a seconda del gruppo muscolare. Obiettivo: tonificare e condizionare, accelerare il metabolismo e consumare energia. Ricerche condotte presso l'università di Auckland ne hanno dimostrato l'unicità in termini di risultato, tanto da definirlo "il modo più rapido al mondo per mettersi in forma". Ludico, conviviale, indubbiamente efficace, BODYPUMP® è il corso per tutti!

## BODYSTEP®

BODYSTEP® è un programma semplice ed atletico che offre un eccezionale allenamento cardiovascolare con momenti di alta intensità seguiti da uno specifico lavoro muscolare, sfruttando uno step ad altezza variabile. Con l'ausilio di passi semplici e musica motivante, BODYSTEP® permette a tutti di lavorare all'intensità più adeguata e di raggiungere in tempi record grandi risultati. Sviluppa la resistenza cardiovascolare e tonifica i muscoli, con una speciale attenzione a gambe e glutei, il tutto unito ad un elevato dispendio energetico.

## FLEX & FIT

L'azione principale della "flexi bar" è tonificare e allungare la muscolatura con un carico dolce sulle articolazioni. Allena la forza e l'elasticità muscolare ed è utile anche nel controllo del peso corporeo. Aiuta a ridurre e prevenire il mal di schiena. Agisce in modo efficace sui muscoli, soprattutto quelli profondi, senza appesantire il sistema scheletrico. L'azione diretta sui muscoli addominali aiuta a mantenere una postura corretta.

## SPINNING®

La lezione di cycling di gruppo originale e più diffusa. Non ci sono movimenti complicati da imparare! Con i migliori istruttori e una musica che invita le gambe a pedalare, essere in perfetta forma non è mai stato più divertente di così.

## PILATES

Consiste in una serie di esercizi creati da J. H. Pilates che si basano su principi specifici come la respirazione, la fluidità e il controllo. Aumenta la flessibilità, l'agilità e la gioia di muoversi, aspetti importanti per vivere meglio e per aumentare la capacità funzionale nello sport. Potrà alleviare i dolori alla schiena e potrà anche aiutarti a dormire meglio. Un miracolo? Veramente no!

## ZUMBA®

Si distingue per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino-americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertentissimo, spesso in grado di costruire una comunità profondamente radicata tra gli allievi affezionati.

 **PIENAFORMA**  
FITNESS CLUB

PIENA FORMA Fitness Club - Via Pobiette, 11 - 6928 MANNO - Stabile LE GERRE - tel/fax 091.600.27.83

info@pienaforma.ch - www.pienaforma.ch - Facebook: www.facebook.com/pienaforma

Dal lunedì al venerdì apertura dalle 9:00 alle 21:30. Sabato dalle 9:00 alle 14:00. Domenica dalle 9:00 alle 13:00.