

	CARDIO	
CARDIO BOXE	<i>Definizione:</i>	Allenamento aerobico e una fase di condizionamento a corpo libero ma sempre ad alta intensità
	<i>Obiettivi:</i>	Migliorare le capacità cardiovascolari dell'organismo.
ZUMBA	<i>Definizione:</i>	È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della Musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.
	<i>Obiettivi:</i>	Allenamento cardiovascolare, tonificazione e resistenza.
SUPER JUMP	<i>Definizione:</i>	Attività fisica che si esegue tramite l'ausilio di un tappetino elastico. Si tratta di un tipo molto efficace per perdere peso, aumentare la forza muscolare, irrobustisce tendini e legamenti
	<i>Obiettivi:</i>	Migliorare le capacità cardiovascolari dell'organismo.
	TONIFICAZIONE	
PUMP UP	<i>Definizione:</i>	Attività che prevede l'utilizzo di piccoli attrezzi, quali bilanceri, manubri, elastici, step ecc
	<i>Obiettivi:</i>	Tonificazione di tutti i distretti muscolari.
G.A.G.	<i>Definizione:</i>	Lezione di tonificazione specifica per gambe, addominali e glutei a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi
	<i>Obiettivi:</i>	Tonificazione addominali e arti inferiori.
ADDOME	<i>Definizione:</i>	Lezione dedicata alla muscolatura addominale.
	<i>Obiettivi:</i>	Rinforzo del busto.
UPPER BODY	<i>Definizione:</i>	Lezione dedicata alla tonificazione della muscolatura della parte superiore del corpo.
	<i>Obiettivi:</i>	Tonificazione addominali e parte superiore
CROSS FIT	<i>Definizione:</i>	Allenamento funzionale ad alta intensità composto da esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.
	<i>Obiettivi:</i>	Raggiungere una preparazione completa generale in ogni aspetto fisico.
GRAVITY TRAINING	<i>Definizione:</i>	Allenamento con l'uso di attrezzi G.T.S. Che utilizza il peso corporeo come sovraccarico.
	<i>Obiettivi:</i>	Tonificazione di tutti i distretti corporei e miglioramento delle capacità coordinative e di equilibrio
	MISTI	
LATIN FITNESS	<i>Definizione:</i>	Allenamento aerobico ed esercizi di tonificazione a ritmo di musica latino americana.
	<i>Obiettivi:</i>	Allenamento cardiovascolare e tonificazione della parte alta del corpo.
	BODY & MIND	
YOGA	<i>Definizione:</i>	Disciplina antichissima costituita da un complesso di esercizi di controllo della respirazione.
	<i>Obiettivi:</i>	La pratica dello yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico
STRETCHING	<i>Definizione:</i>	Ginnastica consistente in esercizi di stiramento e rilassamento muscolare.
	<i>Obiettivi:</i>	Riduce la tensione muscolare, migliora la coordinazione e l'escursione articolare, previene traumi muscolo-tendinei.
PILATES	<i>Definizione:</i>	Ginnastica per mente e corpo. Esercizi della disciplina del pilates eseguiti a terra a corpo libero e/o con piccoli attrezzi.
	<i>Obiettivi:</i>	Educazione del respiro, equilibrio tra le forze muscolari, fluidità e armonia dei movimenti e una miglior postura.
BACK SCHOOL	<i>Definizione:</i>	Ginnastica antalgica contro il mal di schiena.
	<i>Obiettivi:</i>	Indicata per alleviare dolori di origine cervicale, lombare e dorsale.

PLANNING CORSI

2018/2019



PLANNING CORSI 2018/2019

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Mattino	9,30 - (30') PILATES BASE Chiara	9,30 - (60') ZUMBA Irina	9,30 - (45') G.A.G. Sandra	9,30 - (60') LATIN FITNESS Elisa	9,30 - (30') YOGA AVANZATO Barbara
	10,00 - (60') PILATES AVANZATO Chiara	10,30 - (60') FUNCTIONAL TRAINING Irina	10,15 - (45') UPPER BODY Sandra	10,30 - (60') BACK SCHOOL Manuel	10,00 - (60') YOGA BASE Barbara
	12,45 - (60') PUMP UP Irina	12,45 - (60') POSTURAL PILATES Manuel	11,00 - (30') STRETCHING Sandra	12,45 - (45') G.A.G. Irina	12,45 - (45') CARDIO BOXE Irina
			12,45 - (30') ADDOME Fabio		
Pomeriggio	16,00 - (60') VIETVODAO 11\13 anni	16,45(45') PSICOMOTRICITÀ 3\5 anniChiara		16,45 - (45') PSICOMOTRICITÀ 3\4 anni - Chiara	16,00 - (60') VIETVODAO - 11\13 anni
	17,00 - (60') VIETVODAO 6\11 anni	17,30 - (60') DANZA - 6\10 anni Chiara		17,30 - (60') AVVIAMENTO RITMICA 6\10 anni - Chiara	17,00 (60') VIETVODAO - 6\11 anni
Sera	18,15 - (30') ADDOMINALI Luca	18,30 - (45') G.A.G. Gio	18,00 (30') SUPER ABDOMINAL Giò	18,45(30') POSTURAL STRETCHING Francesco	18,30 (60') CARDIO BOXE - Irina
	18,45 - (60') ZUMBA Federico	19,15 - (60') CROSSFIT Giorgio	18.30 (45') SUPER JUMP Gio'	19,00 (45') GRAVITY TRAINING Fabio ★	19,30 - (60') CROSSFIT Giorgio
	19,45 - (60') FUNCTIONAL TRAINING Federico	20,15 - (30') STRETCHING Giorgio	19,15 (45') TOTAL BODY Gio'	19,15 (60') G.A.G. Irina	
CONDITIONING	KIDS	POSTURAL	CARDIO & FUN	★ Corsi Soppalco	

ORARI RECEPTION

lun-ven 9,00 21,00
 sabato 9,00 20,00
 domenica 9,00 19,30

ORARI PALESTRA

lun-gio 8,00 22,00
 venerdì 8,00 21,30
 sabato 9,00 19,30
 domenica 9,00 19,00



TreforclubCislano

Via Cusago 1 - 20080 Cislano (MI) - tel. 029018974
 segreteria.cislano@treforclub.it

treforclub
 FITNESS & RELAX

