

Planning Corsi dal 5 ottobre 2020

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.00 (55') YOGA Carola					8.30 (55') YOGA Ilaria	 treforclub FITNESS & RELAX
9.00 (45') POSTURAL TRAINING Barbara	9.30 (55') FULL BODY Anna	9.00 (75') YOGA Ilaria	9.00 (45') PILATES Fabio	9.30 (55') COREO 4 FUN Tiziana	10.00 (25') TONE UP	
9.45 (45') PILATES Barbara			9.45 (45') POSTURAL TRAINING Fabio		10.30 (25') SUPER BOOTY	
10.30 (45') CARDIO TONE Barbara	10,30 (45') POSTURAL FLEX Anna	10.15 (55') G.A.G. Barbara	10.30 (45') FULL BODY Kekko	10.30 (45') TONE & STRETCH Tiziana	11 00 (25') SIX PACK	11.00 (25') TONE UP
11.15 (45') FULL BODY Barbara	11. 15 (45') FAT BURNER Anna	11.15 (45') FITBALL CLASS Barbara	11. 15 (45') ORIGINAL STEP Kekko		11.30 (55') SPECIAL CLASS	11.30 (25') SUPER BOOTY
12.30 (25') SIX PACK Anna	12.30 (25') SUPER BOOTY Anna	12.30 (25') TONE UP Barbara	12.30 (25') CIRCUIT TRAINING Kekko	12.30 (25') PILATEXPRESS Barbara		12.00 (25') SIX PACK
13.00 (25') SUPER BOOTY Anna	13.00 (25') FAT BURNER Anna	13.00 (25') CARDIO TONE Barbara	13.00 (25') EASY AEROBIC Kekko	13.00 (25') FULL BODY Barbara	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>PERSONAL CLASS ON LINE prenotazione obbligatoria entro la sera precedente al corso SCRIVENDO A: zoom@treforclub.it il link per la diretta, arriverà 15minuti prima Scarica Zoom gratuitamente sul tuo PC, TABLET o CELLULARE</p> </div>	
13.30 (25') TONE UP Anna	13.30 (25') SIX PACK Anna	13.30 (25') FLOOR GAG Barbara	13.30 (25') SUPER BOOTY Kekko	13.30 (25') TONE 360 Barbara		
15.00 (55') FULL BODY Anna	15,00 (55') CARDIO TONE Beppe	15.00 (55') GAG Barbara	15.00 (55') ORIGINAL STEP Kekko	15.00 (55') CARDIO TONE Ingrid		
16.00 (55') PILATES Barbara		16.00 (45') FITBALL CLASS Barbara	16,00 (55') PILATES Kekko	16.00 (55') G.A.G. Ingrid		
18.00 (25') SIX PACK Teo	18.00 (25') SUPER BOOTY Ingrid	18.00 (25') TONE 360 Kekko	18.00 (25') CIRCUIT TRAINING Patricia	17.45 (25') HIIT Ingrid	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p>Prenota la tua lezione in SALA CORSI con la app My Appy, scaricala subito, pratica, facile e veloce! (attiva in reception la tua Username e Password)</p> </div>	
18.30 (45') FULL BODY Teo	18.30 (45') PUMP & SHAPE Ingrid	18.30 (45') ORIGINAL STEP Kekko	18.30 (45') RITMOS Patricia	18,15 (25') SIX PACK Ingrid		
19.15 (45') PILATES Teo	19.15 (45') FAT BURNER Ingrid	19.15 (45') FULL BODY Kekko	19.15 (45') CARDIO TONE Patricia			
20.00 (55') FUN 4 FUNCTIONAL Teo	20.00 (55') CIRCUIT TRAINING Beppe	20.00 (55') PILATES Kekko	20.00 (55') FIT CROSS Beppe	18.45 (75') YOGA Carola		

CORSI TONE

SUPER BOOTY: lezione mirata al rassodamento delle gambe e dei glutei. L'allenamento consiste in sequenze dinamiche di esercizi in piedi e a terra, a corpo libero e con l'aiuto di piccoli attrezzi.

GAG: allenamento intenso e specifico per modellare gambe, glutei e addominali. Lezioni a circuito e a intervalli, che uniscono lavoro aerobico a esercizi per la tonificazione mirata a corpo libero e con attrezzi.

SIX PACK: corso dedicato alla tonificazione dei muscoli addominali, sia dal punto di vista estetico che funzionale. Esercizi specifici per potenziare la cintura addominale profonda e migliorare il tono dei muscoli superficiali.

TONE UP: lezione specifica per tonificare braccia e busto con l'aiuto di tutti i piccoli attrezzi..

CARDIO TONE: lezione mirata alla tonificazione generale di tutto il corpo che utilizza sequenze dinamiche di esercizi aerobici e muscolari con l'aiuto dei piccoli attrezzi.

FITBALL CLASS: allenamento aerobico e di tonificazione con utilizzo della fitball

FLOOR GAG: allenamento di tonificazione specifica di gambe addominali e glutei, con sequenze di esercizi a terra a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi

TONE 360: lezione dedicata alla tonificazione di tutto il corpo. L'allenamento, sia in piedi che a terra, prevede sequenze di esercizi con piccoli attrezzi.

PUMP&SHAPE: Attività basata su esercizi della pesistica e prevede l'utilizzo del bilanciere, kettlebell e piccoli attrezzi.

CORSI ENERGY

COREO 4 FUN: lezione coreografata basata su generi musicali e stili differenti, con l'utilizzo dello step o a corpo libero Allenamento cardiovascolare e divertimento garantito, a ritmo di musica.

FULL BODY: lezione completa per allenare il corpo dal punto di vista aerobico, muscolare e funzionale. Passi semplici sullo step si alternano a esercizi di tonificazione specifica per un allenamento adatto a tutti.

ORIGINAL STEP: allenamento cardiovascolare con utilizzo dello step che prevede sequenze coreografate adatte a tutti, principianti ed esperti.

EASY AEROBIC: attività di allenamento aerobico ad alto e basso impatto finalizzata ad un dimagrimento generale.

CIRCUIT TRAINING: allenamento a corpo libero o con piccoli attrezzi studiato per allenare il fisico in maniera totale, sviluppando equilibrio, agilità, propriocezione. Alternanza di lavoro cardio e tonificazione per un allenamento ottimale

FAT BURNER: allenamento brucia grassi ad intervalli o a circuito utile a migliorare il metabolismo basale. Alterna blocchi di lavoro cardiovascolare a blocchi di tonificazione generale utilizzando piccoli attrezzi.

JUMP & TONE: allenamento aerobico completo ed intenso con l'utilizzo di un trampolino elastico ottimo sia per tonificare la muscolatura che per allenare l'apparato cardiovascolare

RITMOS: allenamento aerobico adatto a tutti con esercizi coreografati che utilizza vari stili musicali, hip hop, funk, samba e pop.

FIT CROSS: lavoro che mette insieme principi di attività fisiche diverse e le combina per sviluppare forza e condizione atletica

HIIT: L'High Intensity Interval Training (HIIT) è un allenamento cardiovascolare che si basa sull'alternanza tra lavoro ad alta e bassa intensità, cioè sulla variazione della frequenza cardiaca tramite un passaggio continuo da frequenze moderate a frequenze elevate con a corpo libero o con piccoli attrezzi.

FUN 4 FUNCTIONAL: Lavoro completo adattabile a tutti i livelli di allenamento, in cui la struttura coreografica si combina al lavoro funzionale della lezione permettendo di mantenere alta l'intensità cardio. Coinvolgimento e divertimento assicurati.

CORSI CONSCIOUS

PILATES: metodo di allenamento ideato per migliorare la forza fisica e mentale di tutto il corpo. Durante le lezioni si impara a sincronizzare mente, corpo e respirazione per uno sviluppo muscolare profondo e armonioso. Si acquisisce il progressivo controllo dei movimenti e una migliore percezione e conoscenza del proprio corpo e della propria postura.

PILATEXPRESS: la lezione prevede l'unione di esercizi dinamici e avanzati del pilates, per migliorare il tono muscolare del corpo lavorando in postura a ritmo di musica

YOGA: insieme di esercizi che mirano a riequilibrare le energie della sfera fisica ed emotiva. Armonizza i movimenti, rende il corpo più elastico, favorisce la flessibilità e migliora l'equilibrio, riducendo lo stress in eccesso

POSTURAL TRAINING: sequenze di esercizi a corpo libero finalizzati al raggiungimento di un buon equilibrio posturale e a prevenire tensioni che spesso si accumulano nei tratti lombari e cervicali della colonna vertebrale.

POSTURAL FLEX: Mobilità articolare e stretching abbinati a sequenze di lavoro che derivano da diverse discipline tra cui pilates e yoga. Adatta a tutti con un'istantanea sensazione di benessere.

TONE&STRETCH: lavoro di tonificazione a basso impatto alternato ad esercizi di stretching e flessibilità.