

# CORSI FITNESS 2026-2027

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
	<b>MUSICGYM</b> ore 10:00-11:00 via Buonarroti		<b>MUSICGYM</b> ore 10:00-11:00 via Buonarroti
	<b>POSTURALE</b> ore 11:00-12:00 via Buonarroti		<b>GINNASTICA DOLCE</b> ore 11:00-12:00 via Buonarroti
<b>MUSICGYM</b> ore 19-20palestra via Goldoni		<b>TOTAL-BODY</b> ore 19-20 palestra via Goldoni	
<b>TOTAL-BODY</b> ore 20-21 palestra via Goldoni	<b>TONE &amp; STRETCH</b> ore 20-21 via Buonarroti	<b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> ore 20-21 palestra via Goldoni	<b>MUSICGYM</b> ore 20-21 via Buonarroti
<b>ACROBATICA **</b> ore 20-21:30 via Buonarroti		<b>ACROBATICA</b> ore 20-21:30 via Buonarroti	

**MUSICGYM\_MATTINO** - Un'ora di lavoro completo a bassa intensità: breve parte di stimolazione cardio-circolatoria iniziale con accompagnamento musicale + lavoro tonico a terra sui gruppi muscolari + stretching e rilassamento finali.

**POSTURALE / GINNASTICA DOLCE** - Ginnastica posturale, esercizi mirati all'acquisizione e al mantenimento di una corretta postura e per il benessere generale.

**MUSICGYM / TOTAL-BODY\_SERALI** - Un'ora di lavoro completo a media intensità cardiocircolatoria con accompagnamento musicale + lavoro tonico a terra su tutti i gruppi muscolari + stretching; le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi. (ring, pesi, elastici e step).

**TONE & STRETCH-** Attività di bassa intensità per il miglioramento della postura, lavoro di tonificazione generale e di stretching. Le lezioni saranno diversificate con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

**ALLENAMENTO FUNZIONALE** – un'ora di lavoro di metodologia di fitness progettata per riprodurre e migliorare i movimenti naturali del corpo per sviluppare forza, agilità, equilibrio e coordinazione.

**ACROBATICA** - ginnastica acrobatica al corpo libero e al trampolino per over 16

## COSTI - quota in base alla frequenza

Frequenza	<b>1°rata *</b> entro 11/09/2026	<b>2°rata</b> entro 31/01/2027	<b>TOTALE</b>
Monosettimanale	120 €	90 €	210 €
Bisettimanale	145 €	115 €	260 €
Open	195 €	165 €	360 €
Acrobatica mono	190 €	160 €	350 €
**Acrobatica bisett.	260 €	240 €	500 €

\*La prima rata è già comprensiva di 30€ di quota associativa

\*\* Il corso verrà attivato con un minimo di 10 iscritti