

CORSI FITNESS 2026-2027

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì
	MUSICGYM ore 10:00-11:00 via Buonarroti		MUSICGYM ore 10:00-11:00 via Buonarroti
	POSTURALE ore 11:00-12:00 via Buonarroti		GINNASTICA DOLCE ore 11:00-12:00 via Buonarroti
MUSICGYM ore 19-20palestra via Goldoni		TOTAL-BODY ore 19-20 palestra via Goldoni	
TOTAL-BODY ore 20-21 palestra via Goldoni	TONE & STRETCH ore 20-21 via Buonarroti	ALLENAMENTO FUNZIONALE ore 20-21 palestra via Goldoni	MUSICGYM ore 20-21 via Buonarroti
ACROBATICA ** ore 20-21:30 via Buonarroti		ACROBATICA 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 allenamento dinamico e completo che mira al miglioramento integrato di forza, resistenza e coordinazione attraverso circuit training. La lezione, che coinvolge tutti i gruppi muscolari, alterna esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi a un lavoro tonico a terra, completando la sessione con esercizi di stretching. Intensità medio-alta

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

COSTI - quota in base alla frequenza

Frequenza	1°rata * entro 11/09/2026	2°rata entro 31/01/2027	TOTALE
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