



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ dal 9 DICEMBRE 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	Note
		09:00/10:00 YOGA Giudith				
13:00/14:00 FUNZIONALE Ilic	13:00/14:00 PILATES Corrado	13:00/14:00 FUNZIONALE Ilic	13:00/14:00 PILATES Corrado	13:00/14:30 BIO MOVE Monica	12:00/13:00 YOGA Giudith	
14:00/15:00 BOXE Vigan	14:00/15:00 *PREPARAZIONE ATLETICA AL TENNIS Francesca	14:00/15:00 BOXE Vigan	14:00/15:00 *PREPARAZIONE ATLETICA AL TENNIS Francesca			
19:00/20:00 YOGA Giudith				19:00/20:00 YOGA Giudith		

**SU RICHIESTA DELLA DIREZIONE DEL CT FIRENZE 1898 (con riferimento alle presenze ai corsi)
LE ATTIVITA' POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI**

SERVIZI SU PRENOTAZIONE A PAGAMENTO

Personal Training: sezioni di allenamento individuale dove potrai avvalerti dell' esperienza di un dottore in scienze motorie con il quale potrai calibrare in base alla tua soggettività un programma di allenamento personalizzato e un' alimentazione congrua con il tuo stile di vita (durata 60')

Recupero Chinesiologico post infortunio: sezione di allenamento individuale in sinergia con ortopedici e fisioterapisti per il tuo recupero funzionale(durata variabile in base al livello dell' infortunio)

Small Group: sezioni di allenamento in mini gruppi da 2 a 4 persone impostabili su varie tipologie di allenamento come JOGA, PILATES, CROSSFIT, TRX, FUNZIONALE, BOXE TRAINING, CORPO LIBERO E ALLENAMENTO CON I PESI (durata 60')

Test Body Composition: analisi della composizione corporea e alimentazione correlata ai propri tessuti (durata 45')

DESCRIZIONE CORSI GRATUITI PALINSESTO

YOGA: uno dei sistemi più antichi del mondo per tenersi in forma. Una “filosofia di vita”, nata in India più di duemila anni fa, che ha l’obiettivo di aiutarci a trovare il nostro equilibrio fra corpo, mente e spirito.

FUNZIONALE: allenamento di gruppo che migliora numerose capacità dell’organismo (muscolari, cardiorespiratorie e articolari) per un miglior stile di vita.

CORPO LIBERO: attività motoria total body senza l’utilizzo di attrezzi.

PILATES: allenamento di gruppo che attraverso un ottimale controllo del core migliora tono muscolare e postura.

BOXE: allenamento specifico praticato dai pugili.

TOTAL BODY: allenamento di gruppo con obiettivo il miglioramento della mobilità articolare, forza, resistenza e capacità aerobiche dell’ organismo.

BODY SCULPT: allenamento di gruppo finalizzato al rafforzamento muscolare di tutto il corpo, basato su esercizi statici a ritmo sostenuto.

BIO MOVE: lezione moderatamente dinamica, allena sia il tono muscolare che l'efficienza cardiocircolatoria attraverso esercizi di mobilità, di tonificazione a carico naturale o con piccoli attrezzi, proposti con una componente coordinativa ed a ritmo musicale. La lezione prevede una parte finale di rilassamento e Bioginnastica per il raggiungimento di un benessere psicofisico .

PREPARAZIONE ATLETICA AL TENNIS: allenamento di gruppo specifico per giocatori di tennis.