

Planning Corsi - BESANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
YOGA 09:00 - 10:00		MIOFASCIALE 09:15 - 9:45	YOGA YIN 09:00 - 10:00	MIOFASCIALE 09:15 - 09:45	PILATES 08:30 - 09:15
		PILATES 09:45 - 10:45		PILATES 09:45 - 10:45	CARDIO PUMP 09:15 - 10:00
		CARDIO TONE 10:45 - 11:30		CARDIO TONE 10:45 - 11:30	ABS & STRETCHING 10:00 - 10:30
POSTURAL 17:45 - 18:30		PILATES 17:45 - 18:30			
GET!® 18:30 - 19:15		GAG 18:30-19:15	GET!® 18:00 - 18:45	SOFT TONE 18:00 - 18:45	
BALLA&BRUCIA® 19:15 - 20:00	CIRCUIT TRAINING 18:30 - 19:30	TOTAL BODY WORKOUT 19:15 - 20:00	BALLA&BRUCIA® 18:45 - 19:30	HYROX 18:45 - 19:30	
GET!® 20:00 - 20:45	YOGA 19:30 - 20:30	PILATES 20:00 - 20:45	YOGA 19:30 - 20:30		

 RELAX
 MEDIA INTENSITÀ
 ALTA INTENSITÀ

Planning Corsi - BESANA

YOGA: Disciplina che mira al benessere psicofisico e alla crescita spirituale attraverso una combinazione di posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione.

CARDIO TONE: attività cardio vascolare adatta a tutte le età, svolta tramite semplici esercizi a corpo libero.

YOGA YIN: Pratica che si concentra sul rilassamento profondo dei muscoli attraverso posizioni statiche mantenute a lungo tramite una profonda respirazione consapevole.

CARDIO PUMP: attività cardio vascolare ad alta intensità, svolta attraverso l'utilizzo di carichi (manubri e bilancieri) per aumentare il tono e la forza muscolare.

MIOFASCIALE: una serie di tecniche per alleviare dolore e rigidità articolari, migliorando mobilità e funzionalità corporea.

ABS & STRETCHING: corso focalizzato sul potenziamento della parete addominale e sul successivo allungamento dei muscoli.

PILATES: lezione a corpo libero volta a potenziare i muscoli posturali e migliorare la propria mobilità.

POSTURAL: sequenza di esercizi adatti a chiunque, pensati per correggere e migliorare la propria postura.

Planning Corsi - BESANA

GET! Gymball Evo Training®: è un allenamento con la palla molto coinvolgente, senza rischio di sovraccarichi a livello articolare e vertebrale.

GAG: corso focalizzato sullo sculpting di gambe, addominali e glutei.

BALLA&BRUCIA Evolution®: non è necessario saper ballare per poter frequentare questo corso; a ritmo di musica ci si allena bruciando calorie in modo divertente e dinamico.

TOTAL BODY WORKOUT: corso di tonificazione muscolare generale attraverso l'utilizzo di manubri e bilancieri.

ZUMBA®: fitness musicale di gruppo, per un allenamento divertente ad alta energia adatto a tutti.

SOFT TONE: corso pensato per chi desidera mantenersi in forma ad ogni età, attraverso esercizi di tonificazione a corpo libero, studiati per incrementare l'agilità nei movimenti e l'equilibrio.

CIRCUIT TRAINING: allenamento cardiovascolare e di forza che prevede l'esecuzione di una serie di esercizi diversi, uno dopo l'altro, con piccole pause tra di loro.

HYROX: allenamento funzionale ad alta intensità rivolto a chi mira a migliorare la propria performance aerobica ed il tono muscolare generale.