



CORSI  
DIGITAL TRAINING  
DALLE 6.30 ALLE 21.30

**WebFit**<sup>®</sup>  
l'altro fitness

# CORSI

LUNEDÌ	
6.30	FUNCTIONAL express
7.00	SCULPT PILATES express
7.30	KETTLEBELL express
8.00	POP INTERVAL TRAINING
9.00	SCULPT PILATES express
9.30	SUPER ABDOMINAL
10.00	STEP express
10.30	G.A.G.
11.00	STEP BRUCIAGRASSI
12.00	YOGA FIT
12.30	FUNCTIONAL express
13.00	KETTLEBELL express
13.30	TOTALBODY express
14.00	POP INTERVAL TRAINING
15.00	SCULPT PILATES
16.00	SUPER ABDOMINAL
16.30	YOGA FIT
17.00	STEP express
17.30	TOTALBODY express
18.00	G.A.G.
18.30	FUNCTIONAL express
19.00	KETTLEBELL express
19.30	STEP BRUCIAGRASSI
20.30	G.A.G.
21.00	YOGA FIT

MARTEDÌ	
6.30	POP INTERVAL TRAINING
7.30	G.A.G.
8.00	FUNCTIONAL TRAINING
9.00	STEP BRUCIAGRASSI
10.00	SCULPT PILATES
11.00	TOTALBODY express
11.30	POP INTERVAL TRAINING
12.30	YOGA FIT
13.00	SUPER ABDOMINAL
13.30	FUNCTIONAL TRAINING
14.30	G.A.G.
15.00	TOTALBODY express
15.30	YOGA FIT
16.00	SCULPT PILATES
17.00	G.A.G.
17.30	STEP express
18.00	KETTLEBELL express
18.30	POP INTERVAL TRAINING
19.30	SUPER ABDOMINAL
20.00	FUNCTIONAL TRAINING
21.00	SCULPT PILATES express

MERCOLEDÌ	
6.30	SCULPT PILATES express
7.00	FUNCTIONAL express
7.30	STEP express
8.00	YOGA FIT
8.30	G.A.G.
9.00	SUPER ABDOMINAL
9.30	TOTALBODY express
10.00	STEP BRUCIAGRASSI
11.00	POP INTERVAL TRAINING
12.00	YOGA FIT
12.30	SUPER ABDOMINAL
13.00	FUNCTIONAL express
13.30	SCULPT PILATES express
14.00	KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT
15.00	POP INTERVAL TRAINING
16.00	TOTALBODY express
16.30	SUPER ABDOMINAL
17.00	YOGA FIT
17.30	SCULPT PILATES
18.30	G.A.G.
19.00	FUNCTIONAL express
19.30	STEP BRUCIAGRASSI
20.30	KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT

GIOVEDÌ	
6.30	KETTLEBELL express
7.00	SCULPT PILATES express
7.30	TOTALBODY express
8.00	POP INTERVAL TRAINING
9.00	YOGA FIT
9.30	SUPER ABDOMINAL
10.00	SCULPT PILATES express
10.30	FUNCTIONAL TRAINING
11.30	STEP express
12.00	YOGA FIT
12.30	KETTLEBELL express
13.00	STEP express
13.30	G.A.G.
14.00	STEP BRUCIAGRASSI
15.00	SCULPT PILATES
16.00	SUPER ABDOMINAL
16.30	KETTLEBELL express
17.00	POP INTERVAL TRAINING
18.00	FUNCTIONAL TRAINING
19.00	TOTALBODY express
19.30	KETTLEBELL express
20.00	YOGA FIT
20.30	G.A.G.
21.00	SUPER ABDOMINAL

VENERDÌ	
6.30	FUNCTIONAL express
7.00	YOGA FIT
7.30	G.A.G.
8.00	KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT
9.00	STEP BRUCIAGRASSI
10.00	SCULPT PILATES express
10.30	YOGA FIT
11.00	G.A.G.
11.30	TOTALBODY express
12.00	SCULPT PILATES express
12.30	YOGA FIT
13.00	SUPER ABDOMINAL
13.30	FUNCTIONAL express
14.00	G.A.G.
14.30	POP INTERVAL TRAINING
15.30	TOTALBODY express
16.00	SUPER ABDOMINAL
16.30	SCULPT PILATES express
17.00	FUNCTIONAL express
17.30	KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT
18.30	STEP BRUCIAGRASSI
19.30	SUPER ABDOMINAL
20.00	FUNCTIONAL express
20.30	POP INTERVAL TRAINING

SABATO	
8.30	YOGA FIT
9.00	STEP BRUCIAGRASSI
10.00	SUPER ABDOMINAL
10.30	G.A.G.
11.00	FUNCTIONAL TRAINING
12.00	SCULPT PILATES express
12.30	POP INTERVAL TRAINING
13.30	TOTALBODY express
14.00	STEP express
14.30	YOGA FIT
15.00	G.A.G.
15.30	FUNCTIONAL TRAINING
16.30	KETTLEBELL express
17.00	SCULPT PILATES express

DOMENICA	
8.30	POP INTERVAL TRAINING
9.30	SCULPT PILATES express
10.00	KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT
11.00	SUPER ABDOMINAL
11.30	YOGA FIT
12.00	G.A.G.

# CORSI

## ORARI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 6.30 ALLE 21.30

SABATO DALLE 8.30 ALLE 17.30

DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 12.30

### **KETTLEBELL express (30')**

Il tuo totalbody concentrato in 30' per sviluppare con i kettlebell tutte le qualità fisiche, nessuna esclusa.

### **KETTLEBELL FULL BODY WORKOUT (60')**

L'allenamento con i Kettlebell migliora capacità cardiovascolare, forza resistente, flessibilità, reattività muscolare, potenza esplosiva e generale. BUTTATI!!!

### **FUNCTIONAL express (30')**

Il totalbody più antico concentrato in 30' di esercizi funzionali per incrementare tutte le capacità organico-muscolari con un'infinita varietà di movimenti.

### **FUNCTIONAL TRAINING (60')**

Functional Training o allenamento funzionale, per sollecitare la "FunzionAbilità" e trarre più vantaggi funzionali possibili dall'allenamento.

### **G.A.G. (30')**

Gambe-Addome-Glutei è un corso di tonificazione mirato per detti settori muscolari. Trenta minuti ben spesi... BUON DIVERTIMENTO

### **SCULPT PILATES express (30')**

Scarica le tensioni accumulate durante la giornata con allungamenti e tonificazione e ti sentirai subito di BUON UMORE.

### **SCULPT PILATES (60')**

Lo Sculpt Pilates agisce significativamente sulla presa di coscienza del proprio corpo e sull'equilibrio. In breve tempo ti sentirai molto più forte, tonico e pronto ad affrontare fatiche sempre maggiori.

### **SUPER ABDOMINAL (30')**

La forza di questo mini-corso sta nel gruppo perché fare fatica insieme dà molte più motivazioni che fare fatica da soli, soprattutto quando stai sollecitando gli addominali! RESISTI e a breve vedrai il tuo addominale!!!

### **YOGA FIT (30')**

Corso di rieducazione posturale con tanto stretching per ricaricare di energie corpo e mente.

### **STEP express (30')**

Stile, precisione e fluidità caratterizzano le lezioni veloci, semplici e super-allenanti. VAI!!!

### **STEP BRUCIAGRASSI (60')**

Lezione perfetta per migliorare il tono di gambe, glutei e braccia, ma soprattutto, per bruciare velocemente più calorie accelerando il metabolismo di base.

### **POP INTERVAL TRAINING**

Fasi aerobiche alternate ad esercizi di tonificazione per tenere alto il ritmo cardiaco e allenare tutto il corpo con l'elastico POP ad alta resistenza.

### **TOTALBODY express (30')**

Il miglior tono muscolare possibile realizzabile con una lezione ad alta intensità e breve durata.

BUON DIVERTIMENTO