

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		
SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY	SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY	SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY
9.00 EVERGREEN <i>Alessia Isoni</i>	9.30 STRETCHING		9.00 FITNESS POINT			09:00 FLEXIBILITY <i>Alessia Isoni</i>	9.30 ABS	
9.45 TOTAL BODY CONDITIONING <i>Alessia Isoni</i>	10.00					09:45 GAG <i>Alessia Isoni</i>	10.00	
10.30 PILATES <i>Alex Manzo</i>			10:00 PILATES <i>Bernardo Reis</i>			10:30		
11:30						10:45 STRETCH & TONE <i>Barbara Tartaglia</i>		
12.45 PILATES <i>Alex Manzo</i>	13.00 ABS			13.00 FITNESS POINT		12:45 BUNGEE FITNESS <i>Barbara Tartaglia</i>	13.15 STRETCHING	
13.30	13.30			13.30		13:30 MOTORIA <i>Camilla</i>	13.45	
		CORSI EXTRA SU PRENOTAZIONE			CORSI EXTRA SU PRENOTAZIONE	14:30		CORSI EXTRA SU PRENOTAZIONE
16.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Francesca Sala</i>			16.00 POWER STRETCHING <i>Barbara</i>			17:00 GINNASTICA ARTISTICA <i>Francesca Sala</i>		
17.30			16.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Paola Ortensi</i>			17:45		
17.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Francesca Sala</i>			16.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Paola Ortensi</i>					
18.30			17.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Tiziana</i>	18.00 ABS				
18.30 STEP & TONE <i>Alex Manzo</i>			18.30 STEP <i>Tiziana Marseglia</i>	18.30		18:30 PILATES <i>Bernardo Reis</i>		
19.15 PILATES <i>Alex Manzo</i>			19.15 KETTLEBELLS TRAINING <i>Tiziana Marseglia</i>			19:15 TOTAL BODY CONDITIONING <i>Bernardo Reis</i>	20.00 ABS	
20.00 HATA YOGA <i>Alberto Milani</i>	20.00 FITNESS POINT		19.45 FITBOXE <i>Daniele Scollo</i>	20.00 STRETCHING		20:00 TOTAL DANCE <i>Bernardo Reis</i>	20.30	
21.30			20.30 KRAV MAGA	20.30		20:45		
			22.00					
GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY	SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY	SALA CORSI	SALA PESI	STUDIO GRAVITY
	9.00 STRETCHING			9.30 CARDIO CIRCUIT		9.00 TRX <i>Matteo Tara</i>		
	9.30			10.00		9:45 KICK BOXING		
10.00 CARDIO & TONE <i>Paolo Abbate</i>			10:00 PILATES <i>Bernardo Reis</i>			10:00		
10.45 PILATES <i>Paolo Abbate</i>			11:00			11:30 FITBOXE <i>Daniele Scollo</i>		
11.30						12:15		
	13.00 FITNESS POINT						12.30 ABS	CORSI EXTRA SU PRENOTAZIONE
	13.30						13.00	
15.30 AERIAL GYM <i>Paola Ortensi</i>		16.00 POWER STRETCHING <i>Barbara</i>				14:30 KRAV MAGA		
16.30		16.30			CORSI EXTRA SU PRENOTAZIONE	16:00		
16.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Paola Ortensi</i>								
17.30								
17.30 GINNASTICA ARTISTICA <i>Paola Ortensi</i>								
18.30								
18.30 TRX CONDITIONING <i>Barbara Tartaglia</i>								
19.15 ABS <i>Daniele Scollo</i>			18.30 ZUMBA <i>Manuel Mendoza</i>					
19.45 FITBOXE <i>Daniele Scollo</i>	20.00 STRETCHING		19.30 ZUMBA <i>Manuel Mendoza</i>	20.00 ABS				
20.30 KRAV MAGA	20.30		20.30 CAPOEIRA <i>Bernardo Reis</i>	20.30				
22.00			22.00					

Lo svolgimento dei corsi è previsto con un minimo di 3 partecipanti

L'ORARIO DEI CORSI E DI COPERTURA DELLA SALA PESI PUÒ SUBIRE VARIAZIONI E RIDUZIONI FESTIVE

FUNCTIONAL TONE POSTURAL CONDITIONING CARDIO CORSI ESTERNI CORSI JUNIOR

SEGUICI ONLINE



scarica il planning e scopri tutti i dettagli su
sportmaster.it/planningfitness

DOVE SIAMO

Via G. Govone 67, 20155 Milano
Parcheggio gratuito a disposizione

CONTATTI

Tel. 02 34 94 041
fitness@sportmaster.it

ORARI

7:30-22:30 9:00-19:00
Lun-Ven Sab-Dom

DELTAMEDICA

Certificato + ECG a 35€
Tel. 02 57 51 4104 - deltamedica.net

FUNCTIONAL

Allenamento mirato a migliorare l'esecuzione dei movimenti quotidiani, oppure finalizzato ad ottimizzare il gesto atletico negli sportivi.

YOGA : migliora l'equilibrio e la flessibilità attraverso sequenze dinamiche e il controllo della respirazione.

STRETCH & TONE: allungamento muscolare e tonificazione si uniscono per un training armonico, efficace e rilassante.

FUNCTIONAL TRAINING: allenamento intenso con ausilio di attrezzi funzionali come Trx, 4D pro, kettlebells, trx.

POWER STRETCHING: sessione di allungamento muscolare e forza isometrica, ideale abbinato prima o dopo l'allenamento.

TONE

Allenamenti a corpo libero o con utilizzo di piccoli pesi, finalizzati a migliorare il tono muscolare.

EVERGREEN: lezione di tonificazione adatta a tutte le età.

GAG: corso di tonificazione muscolare che focalizza l'allenamento su gambe, addominali e glutei.

KETTLEBELLS TRAINING: allenamento ad alta intensità con le kettlebells; migliora il tono muscolare e la coordinazione.

ABS: sessione specifica di potenziamento e definizione degli addominali; mini classe di 30' svolta in sala pesi con il trainer di sala.

FITNESS POINT: sessione dedicata ad uno o più gruppi muscolari mirata alla tonificazione; mini classe di 30' svolta in sala pesi con il trainer di sala.

CONDITIONING

Allenamenti che prevedono l'alternanza di lavoro cardiovascolare e muscolare.

STEP & TONE: lezione di tonificazione con l'utilizzo dello step e di piccoli attrezzi.

TOTAL BODY CONDITIONING: allenamento di interval training che alterna fasi cardiovascolari e lavoro muscolare per tutto il corpo.

TRX CONDITIONING: training funzionale con l'utilizzo del TRX e altri attrezzi quali Bungee 4Dpro, kettlebells, palla medica.

POSTURAL

Corsi che mirano a migliorare la postura del corpo, la capacità di concentrazione e di respirazione.

PILATES: metodo di allenamento posturale che insegna a controllare il movimento del corpo. Interviene principalmente sui muscoli posturali, sul respiro e sull'allineamento della colonna vertebrale.

FLEXABILITY: migliora la flessibilità e la mobilità articolare, previene gli infortuni ed interviene sulla postura.

STRETCHING: sessione di allungamento muscolare e rilassamento, ideale abbinato prima o dopo l'allenamento.

CARDIO

Allenamento cardiovascolare aerobico a basso e medio impatto, prolungato nel tempo.

ZUMBA®: un mix di ballo e fitness; divertimento ed energia per allenare il cuore e la mente!

STEP: lezione cardiovascolare di media intensità che propone divertenti sequenze coreografiche sullo step.

CARDIO & TONE: lezione con una parte cardiovascolare a bassa intensità e una parte di tonificazione.

TOTAL DANCE: mix di ritmi e stili in una lezione divertente e molto allenante.

FITBOXE: allenamento di kick boxing a ritmo di musica, con l'utilizzo degli appositi sacchi fitness.

CARDIO CIRCUIT: allenamento misto cardiovascolare con attrezzature Technogym®

CORSI EXTRA ABBONAMENTO

KICK BOXING: sport che combina preparazione atletica e tecnica di combattimento.

KRAV MAGA: difesa personale israeliana che prevede il contatto fisico e l'utilizzo di bastoni e attrezzi per simulare le situazioni di strada.

CAPOEIRA: tipica lotta brasiliana a ritmo di musica.

CALENDARIO 2018-2019

Inizio corsi: lunedì 3 settembre 2018

Riduzione dei corsi: dal 3 giugno 2019 al 28 luglio 2019

Sospensione corsi: 1 novembre 2018, 7 e 8 dicembre 2018, dal 24 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019, 1 maggio 2019, dal 29 luglio al 1 settembre 2019

Il calendario può subire variazioni.

CORSI JUNIOR

Corsi per bambini dai 4 anni in su.

GINNASTICA ARTISTICA: avviamento alla ginnastica artistica, per bambini dai 4 anni in su.

NOTE

Area per le note con linee guida e logo SPORT MASTER in sfondo.