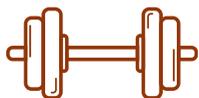




HIIT

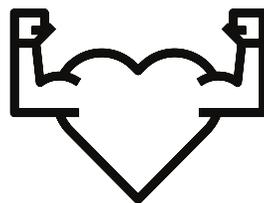
Il corso HIIT è un allenamento ad alta intensità costituito dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi, quindi con ampia componente anaerobica, seguiti da periodi di recupero poco intensi - di tipo attivo o passivo.

Gli allenamenti HIIT sono coinvolgenti perché vengono eseguiti in gruppo e perché, grazie al cambiamento frequente di esercizi, risultano variegati e stimolanti.



FITNESS IN PALESTRA

Accostarsi ad una corretta pratica sportiva grazie a uno staff competente capace di proporre percorsi adeguati alle proprie capacità motorie in un ambiente divertente e sereno. Esercizi a corpo libero e con piccoli carichi abbinati a percorsi e circuiti di vario genere consentono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica.



CSC CASNIGO

Via Lungo Romna, 2
24020 Casnigo (BG)
035.738054 / 334.6729915
info@centroportivocasnigo.it
www.centrisportivicsc.it



CORSI FITNESS 2023-2024

CARDIO STEP

Il programma prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dallo step seguendo un ritmo scandito dalla musica. Gli obiettivi sono il miglioramento dell'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e dello stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro ad alta intensità ma a basso impatto.

SUPER GLUTEI

Corso muscolare medio-intenso che ha come finalità la tonificazione di quella parte del corpo che, specialmente le donne, hanno a cuore...i glutei! 30 minuti di allenamento concentrati su un'unica zona muscolare possono, nel tempo, portare ad ottenere ottimi risultati.

FAT BURNING

Corso cardiovascolare e muscolare ad alta intensità. Gli obiettivi sono la riduzione della percentuale di grasso nel corpo, il miglioramento della massa magra, delle capacità cardiovascolari e della tonicità muscolare. Il programma prevede l'utilizzo di svariati attrezzi come le corde, gli elastici, i pesetti e lo step con fasi di recupero attivo per limitare l'accumulo di acido lattico. La musica adrenalinica aiuta a superare la fatica.

TOTAL BODY WORKOUT

Il programma prevede un allenamento generale che include l'aspetto cardiovascolare, la resistenza fisica, la tonificazione, la mobilità articolare e lo stretching per ritrovare la fisicità facendo lavorare tutto il corpo.

SPINNING

Corso cardio vascolare ad altissimo dispendio calorico. Gli obiettivi sono il miglioramento della potenza e della capacità latticida oltre degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio. La musica scandisce i tempi e il ritmo. E' vivamente consigliato l'uso del cardiofrequenzimetro. E' necessaria la prenotazione alla lezione.



FLEXIBILITY

Il corso flexibility si prefigge di migliorare la mobilità e la stabilità delle articolazioni, attraverso esercizi di mobilità, flow, stretching, rinforzo muscolare e core training. Adatto a chi vuole migliorare la propria mobilità e la propria forza in maniera dinamica

GINNASTICA POSTURALE

Obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare per una maggiore coordinazione e armonia del proprio corpo. Esercizi mirati per coloro che accusano rigidità e/o ipotonia o che vogliono prevenire l'insorgenza dei disturbi.



ACG

Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali. La musica aiuta a superare la fatica per concentrarsi sull'obiettivo.

MEDICAL FITNESS

L'obiettivo è migliorare o riattivare il metabolismo e di abbassare i fattori di rischio rispetto alle malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, obesità. Il programma prevede esercizi aerobici a moderata intensità per diminuire la massa grassa. Esercizi appositamente studiati per riavvicinare all'attività sportiva anche soggetti che soffrono di patologie legate al metabolismo.

JUMP

Durante la lezione vengono svolti diversi esercizi sul tappeto elastico, unendo attività aerobica, ritmo e velocità in maniera divertentissima e molto benefica per la tonificazione muscolare. Può aiutare a tonificare il corpo e ridurre la massa grassa.

BODY TONIC

Corso muscolare. Gli obiettivi sono la tonificazione e il rassodamento dei distretti muscolari di braccia, dorsali, pettorali, spalle e tricipiti con l'utilizzo di piccoli attrezzi o elastici.



FORMA E TONO

Corso cardiovascolare e muscolare. Il programma prevede un allenamento generale che include l'aspetto cardiovascolare, la resistenza fisica, la tonificazione, la mobilità articolare e lo stretching per ritrovare la fisicità facendo lavorare tutto il corpo