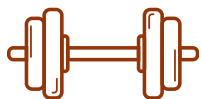




## HIIT

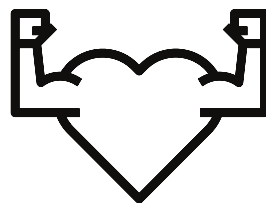
Il corso HIIT è un allenamento ad alta intensità costituito dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi, quindi con ampia componente anaerobica, seguiti da periodi di recupero poco intensi - di tipo attivo o passivo.

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