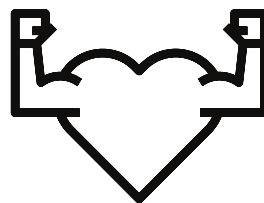


## FITNESS IN PALESTRA

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 ROVETTA

Via Papa Giovanni XXIII, 12/F  
24020 Rovetta (BG)  
0346.73500 / 392.3273994  
info@centrosporavorovetta.it  
www.centrisportivicsc.it



## CORSI FITNESS 2023-2024

## 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.

## POWER 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.



## CARDIO CIRCUIT

CardioCircuit è un corso cardiovascolare basato su diverse stazioni aerobiche a corpo libero nelle quali vengono utilizzati anche step, corde e piccoli attrezzi.

## 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.



## PILATES

Gli obiettivi sono la tonificazione della muscolatura lungo la colonna per alleviare i disturbi alla schiena. Un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

## 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.

## CARDIO STEP

Il programma prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dallo step, oltre a movimenti di spostamento, seguendo un ritmo scandito dalla musica.

## 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.



## PUMP

Il PUMP è un allenamento finalizzato soprattutto al miglioramento sulla resistenza e sulla tonificazione muscolare di tutti i principali distretti. Prevede alternanze di intensità di lavoro, con adeguate sollecitazioni al meccanismo energetico aerobico.

Si avvale dell'utilizzo di manubri e piccoli bilancieri.

## FITBALL

Fitball è un corso dinamico in cui vengono proposti esercizi cardiovascolari e muscolari ad alta intensità. L'utilizzo della fitball consente un ottimo incremento dell'equilibrio e del controllo motorio, che favoriscono lo sviluppo di una corretta postura del "core".



## 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.