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.

CROSS CARDIO

Cross Cardio è un programma di allenamento ad alta intensità che combina esercizi cardiovascolari con esercizi di forza e resistenza. Questo tipo di allenamento è progettato per migliorare la condizione fisica generale, aumentare la resistenza, la forza muscolare, e migliorare la salute cardiovascolare.

LATIN FITNESS

Il latin Fitness è il connubio tra danza e ginnastica aerobica, il ritmo e il divertimento si fondono con esercizi fondamentali di ginnastica come gli affondi e lo squat.

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.

TOTAL BODY

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.

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@centrosportivocasnigo.it
www.centrisportivicsc.it

CSC Casnigo
centro sportivo P. Radici

CORSI FITNESS 2024-2025

PROGRAMMAZIONE ATTIVA
DAL 2 SETTEMBRE 2024 AL 31 LUGLIO 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MEDICAL FITNESS 09:30 - 10:15 PILATES DINAMICO 10:30 - 11:15	TOTAL BODY 09:30 - 10:15	GINN. POSTURALE 09:30 - 10:15	TOTAL BODY 09:30 - 10:15	GINN. POSTURALE 09:30 - 10:15 LATIN FITNESS 10:30 - 11:00
		JUMP 12:30 - 13:00 SUPERGLUTEI 13:00 - 13:30		
JUMP 18:10 - 18:40 FORMA E TONO 18:45 - 19:15 SPINNING 18:45-19:30 SUPERGLUTEI 19:15-19:45	FAT BURNING 18:15 - 19:00 ACG 19:00 - 19:30	PUMP 18:15 - 18:45 ACG 18:45 - 19:15 SPINNING 19:00-19:45 CROSS CARDIO 19:15 - 19:45	HIIT 18:00 - 18:45 JUMP 18:50 - 19:20 GINN. POSTURALE 19:30 - 20:15	

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 pesi e lo step, con fasi di recupero attivo per limitare l'accumulo di acido lattico.

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.

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 DINAMICO

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.

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 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 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.

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.

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