

## 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.

## 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.

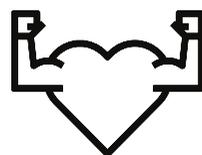
## PILATES

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.



## 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@centrospportivorovetta.it  
www.centrisportivicsc.it



# CORSI FITNESS 2024-2025

# CORSI PALESTRA

PROGRAMMAZIONE ATTIVA  
DAL 11 GIUGNO 2025 AL 26 LUGLIO 2025

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

ENERGIA

<b>MEDICAL FITNESS</b> 09:00-09:45 <b>PILATES</b> 09:45-10:30	<b>TOTAL BODY</b> 09:00 - 09:45	<b>GINN. POSTURALE</b> 09:00-09:45	<b>FORMA&amp;TONO</b> 09:00 - 09:45	<b>FITBALL</b> 09:00 - 09:45
			<b>SPINNING</b> 12:45 - 13:30 (FINO AL 26/06)	
<b>CARDIO CIRCUIT</b> 17:45 - 18:15 <b>FITBALL</b> 18:15 - 19:00 <b>GINN. POSTURALE</b> 19:00 - 19:45	<b>PUMP</b> 18:05 - 18:35 <b>SPINNING</b> 18:35 - 19:20	<b>ACG</b> 18:00 - 18:30 <b>CARDIO STEP</b> 18:30 - 19:00 <b>PILATES</b> 19:00 - 19:45	<b>SUPERGLUTEI</b> 18:00 - 18:30 <b>GINN. POSTURALE</b> 18:30 - 19:15	<b>SPINNING</b> 18:00 - 18:45 <b>GINN. POSTURALE</b> 19:00 - 19:45

## CARDIO CIRCUIT

Cardio Circuit 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.

## 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.

## POWER ACG

Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali.

## MEDICAL FITNESS

Il corso ha come obiettivo il mantenimento del tono di base dei diversi distretti muscolari attraverso l'esecuzione di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, dando attenzione allo stesso tempo sia alla mobilità articolare che alla postura. Esercizi appositamente studiati per riavvicinare all'attività sportiva anche soggetti che soffrono di patologie che non consentono di svolgere lavoro ad alta intensità.

## 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.