

## 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.

## FIT POWER

Fit Power è un allenamento completo pensato per migliorare tonicità, forza e definizione muscolare di tutto il corpo. Unisce esercizi cardiovascolari e di resistenza, studiati per aumentare anche la stabilità e l'equilibrio.

## 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.

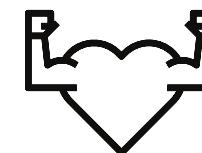
## TOTAL BODY

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](mailto:info@centrosportivocasnigo.it)  
[www.centrisportivesc.it](http://www.centrisportivesc.it)



# CORSI FITNESS 2025-2026

# CORSI PALESTRA

## PROGRAMMAZIONE ATTIVA

DAL 1 SETTEMBRE 2025 AL 31 LUGLIO 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>MEDICAL FITNESS</b> 09:30 - 10:15 <b>PILATES DINAMICO</b> 10:30- 11:15	<b>TOTAL BODY</b> 09:30 - 10:15	<b>GINN. POSTURALE</b> 09:00 - 09:45 09:45 - 10:30	<b>TOTAL BODY</b> 09:30 - 10:15	<b>GINN. POSTURALE</b> 09:00 - 09:45 09:45 - 10:30 <b>FIT POWER</b> 10:30 - 11:00
<b>JUMP</b> 12:30 - 13:00 <b>SUPERGLUTEI</b> 13:00 - 13:30				<b>SPINNING</b> 12:45 - 13:30
<b>JUMP</b> 18:10 - 18:40 <b>SPINNING</b> 18:40-19:25 <b>FORMA E TONO</b> 18:45 - 19:15 <b>SUPERGLUTEI</b> 19:15-19:45 <b>SPINNING (DAL 10/11)</b> 19:30-20:15	<b>FAT BURNING</b> 18:15 - 19:00 <b>ACG</b> 19:00 - 19:30	<b>PUMP</b> 18:15 - 18:45 <b>ACG</b> 18:50 - 19:20 <b>SPINNING</b> 19:00-19:45 <b>CROSS CARDIO</b> 19:20 - 19:50	<b>JUMP</b> 18:10 - 18:40 <b>HIIT</b> 18:45- 19:30 <b>GINN. POSTURALE</b> 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 elasticci, 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 ipotonie 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.