

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.

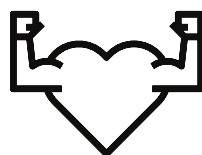
HIIT

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 ROVETTA

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



CORSI FITNESS 2026-2027

CORSI PALESTRA

PROGRAMMAZIONE ATTIVA
DAL 1 SETTEMBRE 2026

LUNEDÌ

MEDICAL FITNESS

08:30-09:15

PILATES

09:15-10:00

MEDICAL FITNESS

10:00-10:45

ACG

12:30 - 13:00

SPINNING

17:00 - 17:45

HIIT

18:00-18:30

FITBALL

18:30-19:15

GINN. POSTURALE

19:15 - 20:00

MARTEDÌ

TOTALBODY

09:00 - 09:45

PUMP

18:05 - 18:35

SPINNING

18:35 - 19:20

MERCOLEDÌ

GINN. POSTURALE

08:40-09:25

09:25-10:10

ACG

18:00 - 18:30

CARDIO STEP

18:30 - 19:00

SPINNING

19:15 - 20:00

GIOVEDÌ

TOTALBODY

09:00 - 09:45

SPINNING

12:45 - 13:30

GINN. POSTURALE

17:15 - 18:00

18:00 - 18:45

SUPERGLUTEI

18:45 - 19:15

VENERDÌ

FITBALL

09:15 - 10:00

SPINNING

18:00-18:45

PILATES

18:50 - 19:35

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.

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.

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.

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".