

PLANNING CORSI INVERNO

Per un miglior servizio, gli insegnanti e le lezioni potrebbero subire variazioni in qualsiasi momento a discrezione della direzione

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'			
Orario	Lezione	Aula	Istruttore	Orario	Lezione	Aula	Istruttore	Orario	Lezione	Aula	Istruttore
9,00-10,00	Pump	<i>Socrate</i>	Andrea	9,00-10,00	Ginnastica Posturale	<i>Mercuriale</i>	Marianna	9,00-10,00	GAG	<i>Socrate</i>	Andrea
10,00-11,00	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos	13,00-14,00	GAG	<i>Socrate</i>	Arianna	10,00-11,00	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos
13,15-14,15	Total Body	<i>Socrate</i>	Emanuele	18,00-19,00	Fit Boxe	<i>Socrate</i>	Marcos	13,15-14,15	Total Body	<i>Socrate</i>	Emanuele
16,30-17,30	Danza contemporanea (9-13 anni)	<i>Mercuriale</i>	Marianna	18,00-19,00	Vinyasa Flow	<i>Mercuriale</i>	Donatella	18,00-19,00	Pilates Mat Work	<i>Mercuriale</i>	Marianna
18,00-19,00	Pilates Mat Work	<i>Mercuriale</i>	Marianna					18,30-19,30	Funzionale	<i>Socrate</i>	Andrea
18,30-19,30	Funzionale	<i>Socrate</i>	Andrea					19,30-20,30	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos
19,30-20,30	Sbarra a terra	<i>Mercuriale</i>	Marianna					20,30-22,15	Tango Argentino *	<i>Mercuriale</i>	Efrem & Khrystyna
19,30-20,30	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos								

GIOVEDI'				VENERDI'				SABATO			
Orario	Lezione	Aula	Istruttore	Orario	Lezione	Aula	Istruttore	Orario	Lezione	Aula	Istruttore
9,00-10,00	Ginnastica Posturale	<i>Mercuriale</i>	Marianna	9,00-10,00	GAG	<i>Socrate</i>	Andrea	16,00-18,00	Danza del Ventre *	<i>Socrate</i>	Valentina
13,00-14,00	GAG	<i>Socrate</i>	Arianna	10,00-11,00	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos	15,00-18,00	Tango Argentino *	<i>Mercuriale</i>	Efrem & Khrystyna
16,00-16,55	Gioca Musica * (3-4 anni)	<i>Mercuriale</i>	Silvia	13,15-14,15	Total Body	<i>Socrate</i>	Emanuele				
17,00-18,00	Danza Moderna Bambini (5-8 anni) *	<i>Mercuriale</i>	Silvia	17,30-18,30	Funzionale	<i>Socrate</i>	Andrea				
18,00-19,00	Fit Boxe	<i>Socrate</i>	Marcos	19,30-20,30	Fit Dance	<i>Socrate</i>	Marcos				
18,00-19,00	Vinyasa Flow	<i>Mercuriale</i>	Donatella								
20,15-21,15	Danza Moderna Adulti *	<i>Socrate</i>	Valeria								

* listino corsi danza a parte

ORARI CLUB
DAL LUNEDI' AL VENERDI': 7;00 - 22;30 (ultimo accesso entro le 21;15)
SABATO: 08;00 - 19;00 (ultimo accesso entro le 18;00)

ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE FISICA E MENTALE.

VINYASA FLOW. E' un stile di yoga dinamico, in grado di farti migliorare in poco tempo la postura, la forza e la flessibilità.

GINNASTICA POSTURALE. Ginnastica dolce unita a un rinforzo della muscolatura posturale.

PILATES MAT WORK. Consiste in una serie di movimenti dai più semplici ai più complessi con l'obiettivo di rendere il corpo più elastico e flessibile agendo sulla fascia, ovvero il tessuto connettivo che permea tutto il nostro corpo

CICLISMO STAZIONARIO – INDOOR CYCLING:

INDOOR CYCLING. Alta intensità cardiovascolare adatto anche per ciclisti amatoriali e agonisti.

ATTIVITA' CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE FINALIZZATE AL BENESSERE FISICO

FUNZIONALE. Allenamento funzionale, ovvero che tende ad impegnare più muscoli contemporaneamente. Intensità elevata e grande varietà di esercizi che sollecitano tutte le catene muscolari.

TOTAL BODY. Allenamento di tonificazione per tutti i gruppi muscolari con il supporto di piccoli attrezzi.

PUMP. Allenamento funzionale con attrezzi ad alta intensità cardiovascolare.

TONE. Ginnastica aerobica ispirata a movimenti su step, coreografie con piccoli attrezzi.

GAG. Ginnastica di tonificazione mirata per gambe addominali glutei.

DANZA SPORTIVA - ACCADEMICHE, COREOGRAFICHE E INTERNAZIONALI:

FIT DANCE. Lezione musicale coreografata che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica combinata con l'attività aerobica.

FIT BOXE. Evoluzione fitness degli esercizi della boxe. Utilizza il metabolismo aerobico per stimolare il dimagrimento a ritmo di musica.

DANZA MODERNA. La danza moderna è uno stile privato delle restrizioni del balletto classico che si focalizza sulle interpretazioni libere derivate dalle emozioni interiori.

DANZA CONTEMPORANEA. La danza contemporanea si basa su alcuni concetti universali come lo spazio, il tempo, le linee e le curve e la sua lingua si esprime attraverso i segnali del corpo

TANGO ARGENTINO. Il Tango Argentino è un ballo caratterizzato da eleganza e professionalità, ma allo stesso tempo è basato sull'improvvisazione. È un ballo che richiede tecnica, senso del ritmo, senso nel ballo ma soprattutto sintonia tra i due corpi che si uniscono per interpretare la musica.

SBARRA A TERRA. Metodo di allenamento per allungare e tonificare nato per i danzatori, favorisce maggiore mobilità delle articolazioni e tonicità dei muscoli. Indicato per danzatori, ex danzatori, persone con un pregresso lavoro di ginnastica



Società Sportiva Dilettantistica

**Associati per partecipare alle nostre attività.
L'ingresso nelle nostre strutture è privato.**



Blue Line Plus



bluelineplus



info@bluelineplus.com



0541 643248



www.bluelineplus.com

