PLANNING

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

LUNEDI'

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
9:00-10:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Chiara
9:00-10:00	Total Body	*Socrate*	Andrea
10:00-11:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Chiara
10:00-11:00	Fit Dance	*Socrate*	Marcos
13:15-14:15	Total Body	*Socrate*	Emanuele
18:00-19:00	Pilates M.W. (Base/Intermedio)	*Mercuriale*	Marianna
18:30-19:30	Funzionale	*Socrate*	Andrea
19:00-20:00	Pilates M.W. (Intermedio/Avanzato)	*Mercuriale*	Marianna
19:30-20:30	Fit Dance	*Socrate*	Marcos
20:00 - 21:00	Vinyasa Yoga / Rocket Yoga	*Mercuriale*	Sara
20:30-21:30	Difesa Personale - Anti Bullismo *	*Socrate / Mercuriale*	Andrea

MARTEDI'

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
7:30-8:30	Vinyasa Yoga / Rocket Yoga	*Mercuriale*	Sara
9:00-10:00	Ginnastica Posturale	*Mercuriale*	Marianna
10:00-11:00	Pilates and Dance	*Mercuriale*	Marianna
13:00-14:00	GAG	*Socrate*	Marco
17:00-18:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Antonella
18:00-19:00	Streching e mobilità	*Mercuriale*	Antonella
18:00-19:00	Funzionale	*Socrate*	Luisana
19:00-20:00	Spinnig	*Mercuriale*	Luisana
21:00-23:00	Tango Argentino *	Socrate	Efrem & Khrystyna
20:15-21:30	Danza del Ventre *	Mercuriale	Elisabetta

MERCOLEDI'

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
9:00-10:00	GAG	*Socrate*	Chiara
10:00-11:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Chiara
10:00-11:00	Fit Dance	*Socrate*	Marcos
13:15-14:15	Total Body	*Socrate*	Emanuele
17:00-18:00	Pilates and Dance	*Mercuriale*	Marianna
18:00-19:00	Pilates M.W. (Base/Intermedio)	*Mercuriale*	Marianna
18:30-19:30	Funzionale	*Socrate*	Andrea
19:00-20:00	Pilates M.W. (Intermedio/Avanzato)	*Mercuriale*	Marianna
19:30-20:30	Fit Dance	*Socrate*	Marcos

GIOVEDI'

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
7:30-8:30	Vinyasa Yoga / Rocket Yoga	*Mercuriale*	Sara
9:00-10:00	Ginnastica Posturale	*Mercuriale*	Marianna
10:00-11:00	Pilates and Dance	*Mercuriale*	Marianna
13:00-14:00	GAG	*Socrate*	Marco
17:00-18:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Antonella
18:00-19:00	Streching e mobilità	*Mercuriale*	Antonella
18:00-19:00	Fit Boxe	*Socrate*	Luisana
19:00-20:00	Spinning	*Mercuriale*	Luisana
21:00-23:00	Tango Argentino * (principianti)	Socrate	Efrem & Khrystyna
20:00-21:00	Difesa Personale - Anti Bullismo *	*Socrate / Mercuriale*	Andrea

VENERDI'

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
9:00-10:00	GAG	*Socrate*	Chiara
10:00-11:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Chiara
10:00-11:00	Fit Dance	*Socrate*	Marcos
13:15-14:15	Total Body	*Socrate*	Emanuele
17:00-18:00	Pilates Reformer *	*Mercuriale*	Antonella
17:30-18:30	Funzionale	*Socrate*	Andrea
18:00-19:00	Streching e mobilità	*Mercuriale*	Antonella
19:00-20:00	Vinyasa Yoga / Rocket Yoga	*Mercuriale*	Sara
19:30-20:30	Fit Dance	*Socrate*	Marcos

SABATO

Orario	Lezione	Aula	Istruttore
15:30-18:30	Stage Tango Argentino *	Socrate	Efrem & Khrystyna

*** listino separato**

ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE FISICA E MENTALE.

VINYASA e ROCKET YOGA. due stili di yoga derivanti dall'Asthanga basati sulla fluidità dei movimenti e sincronizzazione
tra respiro e gesti. Il primo con uno stile più creativo basato su sequenze fisse, il secondo più energico con sequenza
più libere e accessibili.

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

PILATES REFORMER. metodo di allenamento che si pratica su un apposito macchinario simile a un lettino, dotato di un carrello scorrevole, di molle di resistenza e di cinghie. Rafforza i muscoli, migliora la postura e la flessibilità.
Adatto a tutti.

STRECHING e MOBILITA'. corso focalizzato sul miglioramento dell'allungamento muscolare e del controllo articolare,
utile a ridurre le tensioni e a muoversi con maggiore fluidità.

CICLISMO STAZIONARIO – SPINNING:

SPINNING. 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.

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.

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.

DANZA DEL VENTRE: La danza del ventre è tradizionalmente praticata dalle donne poiché esprime interamente femminilità, vitalità e sensualità

PILATES AND DANCE: Il metodo pilates matwork incontra e si fonde alla danza contemporanea. Esprimere il movimento con creatività attraverso la danza e la musica...con consapevolezza.

DIFESA PERSONALE:

DIFESA PERSONALE e ANTI BULLISMO. Percorso che unisce autofisa e prevenzione del bullismo attraverso esercizi pratici e progressivi.
Il corso favorisce autostima, disciplina, consapevolezza e gestione delle emozioni.

PLUS LB RICCIONE

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