

ATTIVITÀ	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
orario palestra	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
FITNESS	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
STRETCHING ●	9.30 - 10.00		9.30 - 10.00				
GINN.PER LA SCHIENA ●					9.15 - 10.00		
ADDOMINALI	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	19.00 - 19.15	11.00 - 11.15	
BODY TONE ●			14.30 - 15.15		14.30 - 15.15		
PUMP ●					12.30 - 13.30		
H.J.I.T. ●	20.00 - 20.45		19.15 - 20.00		19.00 - 20.00		
TOTAL BODY ●		10.00 - 11.00 18.30 - 19.15	12.30 - 13.30 20.00 - 20.45	10.00 - 11.00 18.30 - 19.15		10.00 - 11.00	
BOXE UP ●	12.45 - 13.30	20.15 - 21.00		20.15 - 21.00			
PILATES PROPS ●	10.00 - 11.00					9.00 - 10.00	
FUNCTIONAL PILATES ●		12.45 - 13.30 19.30 - 20.15		12.45 - 13.30 19.30 - 20.15			
FITBALL PILATES ●			10.00 - 11.00				
G.A.G. ●	19.15 - 20.00						
CROSS TRAINING	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	12.30 - 13.30 19.15 - 20.15	18.30 - 19.30	12.30 - 13.30 19.30 - 20.30	19.00 - 20.00	12.30 - 13.30	
BODY FLYING	18.00 - 18.50	9.00 - 9.50	18.00 - 18.50	9.00 - 9.50			
PANCA FIT PERSONAL TRAINER STUDIO PILATES GINNASTICA POSTURALE CARDIOFITNESS KINESIS	s u a p p u n t a m e n t o						
GROUP CYCLE/SPINNING	18.00 - 19.00 20.15 - 21.15	20.00 - 21.00	17.50 - 18.50 19.00 - 20.00	20.15 - 21.15	19.30 - 20.30	11.15 - 12.15	
PILATES POSTURALE ANTALGICO		9.00-10.00		9.00-10.00			

● : corsi per cui vale la promo "personalizza il tuo corso".

SCREENING NUTRIZIONALE



Valutazione dello stato nutrizionale.

Individuazione delle carenze e degli errori alimentari.
Consigli alimentari adeguati all'attività e all'allenamento svolti.

COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE



SCREENING MUSCOLO SCHELETRICO



I nostri specialisti (osteopati, fisioterapisti, chinesiologi) si avvarranno di test di mobilità per individuare eventuali restrizioni articolari e muscolari su tutto l'apparato locomotore:

1. Valutazione tratto cervicale
2. Valutazione tratto dorsale
3. Valutazione tratto lombare
4. Valutazione torace
5. Valutazione bacino
6. Valutazione arti superiori
7. Valutazione arti inferiori

L'individuazione precoce d' aree che presentano restrizioni di mobilità ti permetterà di orientarti ad una attività di reale prevenzione e cura dei più comuni e frequenti disturbi.

COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

king fit