

**TIME4FIT** - Bologna -  
**PROGRAMMA CORSI**  
 AUTUNNO 2024

**CIRCUIT TRAINING FUT BURNING**  
 Programma di allenamento ad alta intensità che consente di migliorare le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e di accelerare il catabolismo dei grassi

**FUNCTIONAL G.A.G.**

Allenamento funzionale incentrato su gambe, addome e glutei

**FUNCTIONAL POSTURAL TRAINING**  
 Allenamento ad intensità medio-alta con focus sulla gestione della corretta postura durante l'esecuzione degli esercizi

**FUNCTIONAL TRAINING**

Allenamento multi articolare a corpo libero o con piccoli attrezzi

**G.A.G.**

Esercizi a corpo libero per rassodare e tonificare gambe, addome e glutei

**PILATES**

Insegna alla mente a cooperare con il corpo alla ricerca di controllo e precisione

**STRONG**

Allenamento a intervalli ad alta intensità unito alla motivazione indotta da musica perfettamente sincronizzata.

**CARDIO SYSTEM WORKOUT**

Allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardio ad esercizi di tono con sovraccarichi

**TABATA TONIFICATION CIRCUIT**

Circuiti di tonificazione muscolare settore per settore

**TOTAL BODY**

Potenziamento e tonificazione generale per fare tutto in un'unica lezione

**ZUMBA**

Movimenti tradizionali dell'aerobica per una lezione a ritmo di musica afro-caraibica

MATTINA

PRANZO

SERA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

Lorenzo  
 11:00-12:00  
 CORE TRAINING  
 E MOBILITY

Vanessa  
 13:00-14:00  
 FUNCTIONAL  
 POSTURAL  
 TRAINING

Lorenzo  
 13:00-14:00  
 TABATA  
 TONIFICATION  
 CIRCUIT

Vanessa  
 13:00-14:00  
 CIRCUIT  
 TRAINING FAT  
 BURNING

Lorenzo  
 13:00-14:00  
 TABATA  
 TONIFICATION  
 CIRCUIT

Vanessa  
 13:00-14:00  
 CARDIO  
 SYSTEM  
 WORKOUT

Vanessa  
 18:15-19:15  
 FUNCTIONAL  
 TRAINING

Giulia  
 18:30-19:30  
 G.A.G.

Carmen  
 18:30-19:30  
 PILATES

Vanessa  
 18:15-19:15  
 FUNCTIONAL  
 G.A.G.

Eliana  
 18:15-19:15  
 TOTAL BODY

Matilde  
 19:15-20:15  
 ZUMBA

Giulia  
 19:30-20:30  
 YOGA  
 POSTURALE

Carmen  
 19:30-20:30  
 TABATA

Matilde  
 19:15-20:15  
 ZUMBA

Eliana  
 19:15-20:15  
 PILATES

Matilde  
 20:15-21:15  
 STRONG

Matilde  
 20:15-21:15  
 STRONG

time4fit.it

PER ISCRIZIONI E DISDETTE RIVOLGITI ALLA RECEPTION: PER EVITARE PRONATOZIONI A VUOTO È POSSIBILE ISCRIVERSI AL MASSIMO CON UNA SETTIMANA DI ANTICIPO