



Cari Soci e care Socie, anche se la Piscina continua a restare chiusa in ottemperanza al DPCM, la Nostra voglia di fare Sport insieme a Voi non cambia!!

Abbiamo infatti pensato in questo periodo di zona rossa di proporVi delle lezioni di fitness on line per rimanere in allenamento ,insieme ai nostri istruttori Alberto,Massimiliano e Lorenzo.

Quando riapriremo faremo sicuramente recuperare tutte le lezioni perse, ma nel frattempo se lo desideri, puoi iniziare a recuperare le lezioni che hai perso in questi mesi partecipando alle nostre classi online.

#### **COME PARTECIPARE:**

Occorre contattarci tramite whatsapp al numero 333-1054954 indicando il tuo Nome e Cognome e indicando a quale corso sei iscritto/a, e a quale lezione vorresti partecipare, occorre attendere l'ok di avvenuta iscrizione.

Il giorno della lezione,qualche minuto prima riceverai il link e potrai collegarti attraverso la piattaforma ZOOM e richiedere di partecipare alla lezione.

Non appena l'istruttore sarà collegato la lezione potrà iniziare, ti chiediamo di mantenere la videocamera attiva ,in modo da permettere all'istruttore di vederti, consigliarti ed eventualmente correggerti per consentirti di eseguire al meglio gli esercizi proposti.

#### **COSA OCCORRE:**

Sarà sufficiente indossare dei vestiti comodi, tuta ,maglietta e pantaloncini e avere voglia di allenarti ,eventualmente un tappetino o un telo da stendere a terra.

## **CALENDARIO delle LEZIONI**

Qui trovi le lezioni che ti proponiamo:

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 7 partecipanti

**LUNEDI' ore 19:30** (durata 50 min) **TABATA** (esercizi intervallati ad alta intensità molto indicato per migliorare la propria resistenza. In ogni stazione, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...)). – istruttore **Lorenzo** –

**MARTEDI' ore 10:30** (durata 50 min) **GINNASTICA SOFT** (attività che prevede esercizi graduali, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo al movimento senza stressarlo in maniera eccessiva. Vengono proposti una serie di allungamenti, distensioni, stretching e addominali per lavorare sul tono muscolare e sulle articolazioni )

**MARTEDI' ore 19:30** (durata 50 minuti) **FUNCTIONAL TRAINING** ( vengono proposti esercizi a corpo libero che si basano su sessioni di ripetizioni intervallati da brevi pause, senza l'uso di strumenti di alcun tipo. Vengono proposti piegamenti, flessioni etc...a corpo libero, coinvolgendo tutto il corpo, intensità medio-alta in base all'obiettivo della lezione) – Istruttore **Alberto** –

**MERCOLEDI' ore 19:30** ( durata 50 minuti) **FUNCTIONAL TRAINING** (vengono proposti esercizi a corpo libero che si basano su sessioni di ripetizioni intervallati da brevi pause, senza l'uso di strumenti di alcun tipo vengono proposti piegamenti, flessioni etc...a corpo libero, coinvolgendo tutto il corpo, intensità medio-alta in base all'obiettivo della lezione) – Istruttore **Massimiliano** –

**GIOVEDI' ore 10:30** (durata 50 min) **GINNASTICA SOFT** (attività che prevede esercizi graduali, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo al movimento senza stressarlo in maniera eccessiva. Vengono proposti una serie di allungamenti, distensioni, stretching e addominali per lavorare sul tono muscolare e sulle articolazioni )

**GIOVEDI' ore 19:30** (durata 50 min) **GAG** ( Gambe, Addome e Glutei viene proposto un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree , più in generale, la parte inferiore del corpo)– Istruttore **Alberto** –

**VENERDI' ore 19:30** (durata 50 min) **TABATA** – (esercizi intervallati ad alta intensità molto indicato per migliorare la propria resistenza. In ogni stazione, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...)). – istruttore **Lorenzo** –

\* Successivamente in base alla richiesta dei partecipanti sarà possibile fare lezioni in collegamento con due istruttori in contemporanea, per divertirvi e allenarci con maggiore intensità tutti insieme!

