Orario Corsi 23|24

In vigore dal 11/09/2023

ORARI DI APERTURA

Da Lunedì a Venerdì 9:00 - 21:30
Sabato 9:00 - 17:00
Domenica chiuso

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
a.m.	9:30 - 10:15 MOBILITY GYM		9:30 - 10:15 TOTAL BODY		9:15 - 10:00 BACK CARE	10:00 - 10:45 Sabato special corsi a rotazione
	12:45 - 13:30 SPINNING	12:45 - 13:30 CIRCUIT TRAINING	12:45 - 13:30 PILOGA	12:45 - 13:30 BODY SCULPT		
p.m.	18:15 - 18:45 SUPER CORE	18:30 - 19:30 YOGA VINYASA	18:30 - 19:15 FUNCTIONAL	18:30 - 19:15 POWER PUMP	18:15 - 19:00 G.A.G	
	18:45 - 19:30 TABATA		19:15 - 19:45 STRETCHING			
		19:30 - 21:00 TRAINING BOXE		19:30 - 21:00 TRAINING BOXE		

PRENOTAZIONE:

Si ricorda che l'accesso a tutti i corsi è consentito esclusivamente tramite prenotazione. Le prenotazioni si effettuano esclusivamente accedendo all'app Wellness in Cloud
E' possibile effettuare la prenotazione entro 1 ora prima dell'inizio della lezione.
E' obbligatorio disdire la prenotazione in caso di mancata partecipazione al corso per permettere ad altri abbonati di partecipare.
La puntualità è la cortesia dei re! L'accesso ai corsi è consentito con un massimo di 10' di ritardo dall'inizio dello stesso. Un ulteriore ritardo non darà la possibilità di accedere al corso.

DA RICORDARE: **Lo svolgimento di tutte le attività è consentito con Certificato Medico, Quota Associativa, in corso di validità, e all'accettazione del regolamento del Centro.**

Per l'accesso alla sala attrezzi e sala corsi è obbligatorio : cambio scarpe , asciugamano tergisudore e abbigliamento consono all'attività.

Il presente orario potrebbe essere soggetto a modifiche, per esigenze aziendali e organizzative Consulta le nostre pagine social e il nostro sito web www.absolutebodypassion.it

...i nostri corsi in breve

MOBILITYGYM

Allenamento, come suggerisce il nome, per acquisire e/o migliorare la mobilità. Esercizi a corpo libero, attivazione muscolare, acquisizione di nuove abilità.

POWER PUMP

Allenamento specifico di tonificazione con l'utilizzo di un bilanciere a carico variabile. Migliora forza e resistenza.

SUPER CORE

Allenare l'addome, il centro del nostro organismo, per ottenere un miglioramento di equilibrio, stabilità, forza e postura.

TABATA

"Guerrilla cardio", allenamento intenso cardiovascolare, anaerobico, in Interval training.

GAG

Tonificazione mirata per GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

VINYASA YOGA

I continui movimenti da una posizione ad un altra danno beneficio cardiovascolare che le forme più tradizionali di yoga non hanno. Una pratica quotidiana del vinyasa yoga aumenta la forza muscolare, la flessibilità e la resistenza riducendo lo stress.

SPINNING

Pedalate a ritmo di musica con diversi gradi di difficoltà. Una vera sfida per qualsiasi livello di allenamento.

FUNCTIONAL TRAINING

Attività motoria, finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo nelle funzioni motorie quotidiane

CIRCUIT TRAINING

Allenamento a circuito svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause o con pause molto brevi tra gli esercizi.

TRAINING BOXE

LA PREPUGILISTICA ha come basi la preparazione fisica e tecnico-tattica del pugilato, limitando la componente agonistica e di contatto duro. Allenamento propedeutico alla boxe

STRETCHING

Lo Streching è una tecnica di allungamento che permette di aumentare la flessibilità muscolare e di preservare la mobilità articolare.

NUOVI CORSI:

BACK CARE

Sequenza di posture e tecniche di allineamento per rafforzare i muscoli della schiena e dell'addome.

PILOGA

E' un'attività ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso una fusione tra il metodo pilates e il metodo yoga.

BODY SCULPT

È una forma di esercizio che nasce dalla felice fusione del Body Building e l'Aerobica, Dall'Aerobica attinge i principi fondamentali dell'allenamento e il ritmo, dal Body Building l'utilizzo di strumenti come pesi, elastici e cavigliere

TOTALBODY

Il total body workout è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare.

> TEST ANTROPOMETRICO
> SCHEDE DI LAVORO PERSONALIZZATE
>SERVIZIO PERSONAL TRAINER
>VISITA MEDICA IN SEDE
> SAUNA & BAGNO TURCO
> TERRAZZA SOLARIUM

>PISCINA ESTIVA dal 1 Maggio al 30 Settembre con tetto Telescopico (Apri e Chiudi - utilizzabile anche in caso di maltempo) -

>CORSI ACQUAFITNESS E NUOTO LIBERO

abp

035.691265

info@absolutebodypassion.it

Via C.A. dalla Chiesa 10/7-24048 Treviolo

Seguici su

@absolutebodypassion

absolutebodypassion

Orario Corsi 23|24