

## CORSI 2022/2023



scopri l'abbonamento  
**"CORSI"**,  
IN REGALO SPA E  
NUOTO LIBERO

Equilibrio, forma fisica, serenità. Ci prendiamo cura **del tuo benessere**.  
Lo costruiamo **insieme a te**, a partire dai **tui bisogni**, dalle **tue caratteristiche**,  
dal tempo che puoi e vuoi dedicare **a star bene**.

Via Fausto Radici, 1 Mozzo (BG)  
T.: 035 610259 - info@sportindoor.it

INQUADRA IL QR CODE per saperne di più



**VUOI UN APPUNTAMENTO?**  
SCRIVI O CHIAMA IL  
 **331 2356.480**

# CORSI E ORARI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	6.30 - 7.30 <b>SIHIIT</b>		6.30 - 7.30 <b>SIHIIT</b>		9.00 - 10.00 <b>SIHIIT</b>
18.00 - 19.00 <b>PILATES</b>	10.00 - 11.00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	9.00 - 10.00 <b>PILATES</b>		18.00 - 19.00 <b>PILATES</b>	10.00 - 11.00 <b>PILATES</b>
19.00 - 20.00 <b>METABOLIK</b>	11.00 - 12.00 <b>STRETCHING &amp; MOBILITY</b>	18.00 - 19.00 <b>METABOLIK</b>	18.30 - 19.30 <b>PINK ZONE</b>	19.00 - 20.00 <b>TOTAL BODY PRO</b>	11.00 - 12.00 <b>SPINNING</b>
20.00 - 21.00 <b>SPINNING</b>	18.30 - 19.30 <b>PINK ZONE</b>	19.00 - 20.00 <b>FITBOXE</b>	19.30 - 20.30 <b>SIHIIT</b>	20.00 - 21.00 <b>YOGA</b>	
	19.30 - 20.30 <b>SIHIIT</b>	20.00 - 21.00 <b>SPINNING</b>			

**Pink Zone:** corso dedicato alle donne nel quale si allenano soprattutto i glutei e le gambe per ridurre i chili in eccesso e definire le zone più critiche  
**Pilates:** migliora la postura e guadagna maggiore armonia e fluidità dei movimenti. Attività fisica adatta a tutti e volta a migliorare le prestazioni e mantenere il corpo in forma | **Yoga:** allenare anche la mente. Una disciplina antica in cui al classico allenamento intensivo, si contrappone una ginnastica più dolce che pone la meditazione come punto focale dell'attività sportiva | **SIHIIT:** supera i tuoi limiti e migliora la tua forma in poco tempo. La peculiarità di questo allenamento è il monitoraggio continuo durante l'attività sportiva: ogni atleta è dotato di cardiofrequenzimetro che misura i valori personali e permette al trainer di monitorare progressi personali e stimolare la competizione **Spinning:** esercizio aerobico che lavora ad intervalli, in sessioni guidate da un trainer specializzato, in base alle variazioni cicliche di intensità e velocità di pedalata. Cosa aspetti a montare in sella? | **Functional Training:** allenamento completo di media intensità. A corpo libero o con piccoli attrezzi, l'obiettivo è quello di ottenere miglioramenti in termini di forza, ipertrofia, resistenza muscolare e capacità aerobica. | **Stretching & Mobility:** corso mirato ad ottenere il rilascio delle tensioni muscolari e il miglioramento della mobilità articolare, donando sollievo a tutto il corpo. | **Metabolik:** un workout senza pause con utilizzo di cardiofrequenzimetro necessario a monitorare le zone target di allenamento. | **Fitboxe:** allenamento aerobico che sfrutta la tecnica di boxe e kick boxing per tonificare tutto il corpo e scaricare la tensione. | **Total Body Pro:** corso dinamico, incentrato sulla tonificazione muscolare di tutto il corpo. In una sola lezione lavoriamo sulla tua capacità aerobica e la tua forza generale utilizzando pesi in modo graduale.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.40 - 9.30 <b>H2O FUNCTIONAL TRAINING</b>			8.40 - 9.30 <b>H2O FUNCT. TR.</b>	
	9.30 - 10.20 <b>AQUA SHAPE</b>			9.30 - 10.20 <b>H2O METABOLIK</b>	
18.30 - 19.20 <b>AQUA SHAPE</b>	10.20 - 11.10 <b>H2O METABOLIK</b>	18.30 - 19.20 <b>H2O FUNCTIONAL TRAINING</b>		10.20 - 11.10 <b>AQUA SHAPE</b>	13.00 - 13.50 <b>ACQUA BIKE</b>
19.20 - 20.10 <b>H2O METABOLIK</b>	12.45 - 13.45 <b>H2O FUNCTIONAL TRAINING</b>	19.20 - 20.10 <b>ACQUA BIKE</b>	19.10 - 20.10 <b>AQUA SHAPE</b>	12.45 - 13.45 <b>H2O FUNCT. TR.</b>	
20.10 - 21.00 <b>ACQUA BIKE</b>		20.10 - 21.00 <b>H2O METABOLIK</b>	20.10 - 21.00 <b>H2O METABOLIK</b>	18.30 - 19.20 <b>AQUA SHAPE</b>	
				19.20 - 20.10 <b>H2O FUNCT. TR.</b>	
				20.10 - 21.00 <b>ACQUA BIKE</b>	

**H2O Functional Training:** migliora le capacità condizionali e coordinative muovendoti in acqua. L'allenamento funzionale in vasca agisce su flessibilità, postura, forza, agilità e mobilità articolare proponendo sequenze di esercizi a corpo libero e con attrezzi | **Aqua Shape:** un allenamento al femminile che agisce sulla circolazione e migliora la tonicità degli arti inferiori. L'azione dell'acqua unita a grandi e piccoli attrezzi aiutano a drenare massaggiando le gambe, bruciando i grassi e contrastando la cellulite | **H2O Metabolik:** allena il metabolismo in acqua alternando fasi di lavoro ad alta intensità con momenti di attività aerobica. Le lezioni a circuito agiscono sul sistema circolatorio, tonificano i muscoli e aiutano a sentirsi meglio | **Acquabike:** pedalare in sella alla bike diventa un allenamento personalizzato ascoltando il battito del proprio cuore. Raggiungi una bonificazione generale di tutto il corpo.