

# FITNESS

**BODY TONE**  
**GINNASTICA POSTURALE**  
**GINNASTICA DOLCE**  
**GAG**  
**BALLA E BRUCIA**  
**STRETCHING**  
**AEROBICA**  
**ZUMBA FIT-DANCE**  
**PILATES E POWER PILATES**

**TOTAL BODY WORKOUT**  
**FITBOXE**  
**KANGOOJUMP**  
**PILOXING**  
**SOFT BODY TONE**  
**FITNESS TRAINING**  
**GINNASTICA ANTALGICA**  
**MAMMA WORKOUT**

## BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BT-SC-01	Mercoledì Venerdì	17,00-18,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Ilaria Merlo
BT-SF-01	Martedì Giovedì	18,45-19,45	Media Silone			SAN FELICE	€ 200,00	Ilaria Merlo

## GINNASTICA POSTURALE

Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GP-RO-01	Lunedì Giovedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 200,00	Valentina Marni
GP-SC-01	Lunedì Giovedì	19,15-20,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Davina Baracchi

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
GD-MI-01	Lunedì Mercoledì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	€ 200,00	Manuela Ferrari
GD-MI-02	Lunedì Giovedì	09,00-10,00	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Cristina De Togni
GD-MI-03	Lunedì Giovedì	10,00-11,00	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Cristina De Togni
GD-NO-01	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Elementari Novegro			NOVEGRO	€ 200,00	Cristina De Togni
GD-RE-01	Lunedì Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 200,00	Valentina Marni
GD-RO-01	Martedì Venerdì	08,45-09,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 200,00	Barbara Casella
GD-RO-02	Martedì Venerdì	10,00-11,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 200,00	Barbara Casella
GD-SC-01	Martedì Giovedì	19,00-20,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Rita Grazia Lombardo
GD-SC-02	Lunedì Giovedì	08,45-09,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Barbara Casella
GD-SC-03	Lunedì Giovedì	09,45-10,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Barbara Casella
GD-SC-04	Martedì Venerdì	09,00-10,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Daniele Mazzilli
GD-SC-05	Martedì Venerdì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Daniele Mazzilli

## GAG

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GAG-MI-01	Lunedì Mercoledì	19,30-20,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	€ 200,00	Manuela Ferrari
GAG-MI-02	Martedì Giovedì	13,15-14,15	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 295,00	Morena Galiotti
GAG-RE-01	Lunedì Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 200,00	Valentina Marni
GAG-SC-01	Martedì Giovedì	20,00-21,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Rita Grazia Lombardo
GAG-SC-02	Lunedì Mercoledì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 125,00	Cristina De Togni

## BALLA E BRUCIA

Balla&brucia è una originale disciplina di danza-benessere che nasce dalla combinazione di esercizio aerobico e danza dove si può dimagrire, tonificare ed imparare a ballare più di 25 stili di danza diversi e divertirsi bruciando calorie! Il modo perfetto di perdere peso in maniera piacevole. Chiunque può partecipare a balla & brucia.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BB-SC-01	Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Maria Famà

## STRETCHING



Nel corso verranno eseguite semplici posizioni da mantenere finalizzate a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare ripristinando la mobilità articolare. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari, migliorando la postura ed aumentando la consapevolezza corporea. Bassa intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
SG-MI-01	Martedì Giovedì	11,45-12,45	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Manuela Ferrari

## AEROBICA



Il corso prevede un allenamento cardio-vascolare con tonificazione muscolare eseguito a ritmo di musica. Intensità medio-alta. Possibilità di eseguire delle semplici e divertenti coreografie.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AE-SC-01	Lunedì Giovedì	20,15-21,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Davina Baracchi

## ZUMBA FIT-DANCE



Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
ZU-RE-01	Martedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 175,00	Simona Astore
ZU-RO-01	Mercoledì	20,00-21,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 175,00	Simona Astore

## PILATES E POWER PILATES

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc..) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PI-MI-01*	Martedì Venerdì	08,45-09,45	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 310,00	Roberta Severi
PI-MI-02*	Martedì Venerdì	09,45-10,45	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 310,00	Roberta Severi
PI-MI-03	Mercoledì	13,15-14,15	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Roberta Severi
PI-MI-04	Lunedì	13,15-14,15	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Davina Baracchi
PI-SC-01	Martedì Giovedì	13,15-14,00	Palazzetto		Power Pilates	SEGRATE CENTRO	€ 265,00	Manuela Ferrari
PI-SC-02	Mercoledì Venerdì	19,00-20,00 19,30-20,30	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 310,00	Marco Baroni
PI-SC-03	Mercoledì Venerdì	20,00-21,00 19,30-20,30	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 310,00	Marco Baroni

\* il seguente corso si terrà a partire da Venerdì 16 Settembre 2016



## TOTAL BODY WORKOUT



Corsi per adulti

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TBW-MI-01	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Media Sabin			MILANO 2	€ 200,00	Andrea Carratello
TBW-MI-02*	Martedì Giovedì	19,30-20,30	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Marta Mazzoni
TBW-SC-01	Mercoledì Venerdì	18,00-19,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Ilaria Merlo
TBW-SC-02	Venerdì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 75,00	Cristina De Togni

\* il seguente corso si terrà a partire da GIOVEDÌ 15 Settembre 2016

## FITBOXE



Corsi per adulti

La Fitboxe consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. È un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. L'obiettivo della FITBOXE, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico. Una disciplina, non solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FB-RO-01	Martedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 175,00	Lorenzo Zanaga
FB-RO-02	Venerdì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 175,00	Michele Fonti

## KANGOOJUMP

KangooJump sono degli stivali con un rivestimento morbido e flessibile alla caviglia simile ai pattini in linea ma con sotto due archi a molla contrapposti, il cui principale beneficio è di ridurre l'impatto su ginocchia, schiena ed articolazioni, aumentando la quantità di calorie bruciate per esercizio. Equilibrio, postura, coordinazione ed allineamento ne trarranno notevoli benefici. Un perfetto connubio tra divertimento e lavoro fisico ad alta intensità, anche sotto l'aspetto cardio-circolatorio.

Il corso prevede un numero massimo di 10 iscritti pari al numero di scarpe messe a disposizione dalla società.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KJ-RO-01	Giovedì	19,00-19,45	Elementari Rovagnasco		Intermedio	ROVAGNASCO	€ 175,00	Anna Gallone
KJ-RO-02	Giovedì	19,45-20,30	Elementari Rovagnasco		Base	ROVAGNASCO	€ 175,00	Anna Gallone

## PILOXING

Il Piloxing è una disciplina fitness nata dalla fusione tra standing Pilates, Boxing e Danza. Si tratta di un programma di allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale. Tra esercizi di Pilates, movimenti di pugilato e passi di danza, l'allenamento di Piloxing viene effettuato in un circuito ad alta intensità in grado di mantenere sempre alta la frequenza cardiaca.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PX-SC-01	Martedì	19,15-20,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Marinetta La Porta



## SOFT BODY TONE



Corsi per adulti

Un tipo di ginnastica consigliata a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento "soft", fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. E' composta da una serie di esercizi armonici dove si attivano la muscolatura e la circolazione apportando benefici alle ossa e alle articolazioni.

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
SBT-MI-01	Martedì	10,45-11,45	MI 2 Nord			MILANO 2	€ 125,00	Manuela Ferrari

## FITNESS TRAINING



Corsi per adulti

Il Fitness training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di Santa Cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
FR-SC-01	Martedì	20,15-21,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 150,00	Simone Ambrosioni
FR-SC-02	Lunedì	18,00-19,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 150,00	Ilaria Merlo



## GINNASTICA ANTALGICA

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina così detta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati ed armonici, principalmente finalizzati ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lombalgie, l'osteoporosi e le artrite. Questa disciplina fa parte della ginnastica correttiva ed è adatta sia alle donne che agli uomini adulti che per diverse motivazioni, non svolgono da tempo attività fisica ma che per motivi di salute hanno necessità di seguire un'attività ginnica completa che non vada a gravare sul loro apparato scheletrico. Il corso prevede un numero massimo di 8 iscritti.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
GA-RE-01	Mercoledì	19,30-20,30	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 200,00
							Ilaria Merlo

## MAMMA WORKOUT



Allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. E' una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio che diventa parte integrante della lezione. Fare movimento per le neomamme non vuol dire più separarsi dal proprio cucciolo ma passare un ora insieme. Il corso prevede un numero massimo di 15 iscritti.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
MW-SC-01	Mercoledì	09,00-10,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 150,00
							Lorenzo Zanaga