



FITNESS

BODY TONE

**GINNASTICA
POSTURALE**

AEROBICA

GINNASTICA DOLCE

GAG

ZUMBA FIT-DANCE

STRETCHING

TOTAL BODY WORKOUT

PILATES

SOFT BODY TONE

FITNESS TRAINING

FITNESS DANCE

FITBOXE

GINNASTICA ANTALGICA

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	Lunedì Mercoledì	17,00-18,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Ilaria Merlo
BT-SF-01	Martedì Giovedì	19,00-20,00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	€ 200,00	Giulia Coerezza

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	Alice Guarente
GP-SC-01	Lunedì Giovedì	19,15-20,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	

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	

GINNASTICA DOLCE



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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GD-MI-01	Lunedì Mercoledì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	€ 200,00	
GD-MI-02	Lunedì Giovedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Cristina De Togni
GD-MI-03	Lunedì Giovedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Cristina De Togni
GD-RE-01	Lunedì Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 200,00	Alice Guarente
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	Salvatore Massa
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	Morena Galietti
GD-SC-05	Martedì Venerdì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Morena Galietti

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, cavagliere, ecc.). Alta intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GAG-MI-01	Martedì Giovedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 295,00	Morena Galietti
GAG-RE-01	Lunedì Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 200,00	Alice Guarente
GAG-SC-01	Martedì Giovedì	20,00-21,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Salvatore Massa
GAG-SC-02	Lunedì Mercoledì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 125,00	Cristina De Togni

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-MI-01	Mercoledì	12,00-13,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 175,00	Michela Villa
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

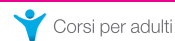
STRETCHING



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	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	€ 125,00	Manuela Ferrari

TOTAL BODY WORKOUT



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.

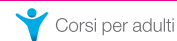
CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TBW-MI-01	Lunedì Giovedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	€ 200,00	
TBW-MI-02	Martedì Giovedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Marta Mazzoni
TBW-SC-01	Mercoledì Venerdì	18,00-19,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Ilaria Merlo
TBW-SC-02	Venerdì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 75,00	Cristina De Togni

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	MI2 Nord			MILANO 2	€ 310,00	Roberta Severi
PI-MI-02	Martedì Venerdì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	€ 310,00	Roberta Severi
PI-MI-03	Mercoledì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Veronica Togni
PI-MI-04	Lunedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Ilaria Cremonesi
PI-SC-01	Martedì Giovedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 310,00	Manuela Ferrari
PI-SC-02	Mercoledì Venerdì	19,00-20,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 310,00	Marco Baroni
PI-SC-03	Mercoledì Venerdì	20,00-21,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 310,00	Marco Baroni

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. È composta da una serie di esercizi armonici dove si attivano la muscolatura e la circolazione apportando benefici alle ossa e alle articolazioni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
SBT-MI-01	Martedì Giovedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 200,00	Manuela Ferrari

FITNESS TRAINING

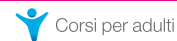


Corsi per adulti

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FR-SC-01	Martedì	20,15-21,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	€ 150,00	Simone Ambrosioni
FR-SC-02	Lunedì	18,30-19,30	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 150,00	Ilaria Merlo
FR-SC-03	Venerdì	19,00-20,00	Elementari De Amicis			SEGRATE CENTRO	€ 150,00	Ilaria Merlo

FITNESS DANCE



Corsi per adulti

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta Intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FD-RO-01	Venerdì	20,00-21,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 200,00	Morena Galietti
FD-SC-01	Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Maria Famà

FITBOXE*

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	Michele Fonti
FB-RO-02	Giovedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 175,00	Michele Fonti

* Per il corso bisettimanale il costo è di 310,00 €.

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 l'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	Martedì	18,30-19,30	Media Redecesio			REDECESIO	€ 200,00	Ilaria Merlo
GA-RE-02	Martedì Giovedì	19,30-20,30	Media Redecesio			REDECESIO	€ 330,00	Ilaria Merlo