

PLANNING FITNESS



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.15		CORE FIT		CORE FIT	
10.00		GYM ALTA		GYM BASSA	
12.15	GYM ALTA		GYMALTA		GYM BASSA
13.00	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT
13.45	ACQUAKICK	WATER TONE CIRCUIT	GYM BASSA	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA
14.30		GYM BASSA		GYM BASSA	
18.30	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT	
19.15	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	WATER TONE CIRCUIT	GYM ALTA	

Prenotazione tramite app “ **Tommy’s mobile**” richiedi le tue credenziali in segreteria!

My Sport Beach Club

planning valido dal 30/06 al 01/08 2025

FITNESS TERRA



CORE FIT

Lezione di fitness terra mirata alla tonificazione e al rinforzo di tutti i distretti muscolari focalizzando il lavoro soprattutto sul core addominale rieducandoci ad una corretta postura

ACQUAFITNESS



ACQUAKICK

Lezione svolta in acqua bassa ispirato alla gestualità della kickboxing, lezione di tonificazione su tutto il corpo dove ci si sfoga con calci e pugni



GYM ALTA

Lezione in acqua profonda: nessuno sforzo su articolazioni ma intenso lavoro su addominali



WATER TONE CIRCUIT

Lezione di gym in acqua bassa e gym in acqua alta svolta a circuito e strutturata su blocchi di esercizi mirati a tonificare vari distretti muscolari.



GYM BASSA

Acquagym a medio impatto, dinamica, con sequenza di esercizi mirati a tonificare vari distretti muscolari.



FITNESS: Book & Buy