

PLANNING CORSI 2019/2020

LUNEDI'

07.30 - 08.15	ACQUAGYM Laura	≈≈≈ P
09.30 - 10.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
10.00 - 11.00	CIRCUIT TRAINING Max	DDD 1
10.30 - 11.30	HYDROBIKE* Laura	≈≈≈ P
11.00 - 11.30	STRETCHING II LIVELLO Max	D 1
12.45 - 13.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
13.00 - 14.00	MAXWORKOUT FUNCTIONAL Max	DDD 1
13.00 - 14.00	HYDROBIKE* Mattia	≈≈≈ P
14.00 - 14.45	ACQUACIRCUIT* Mattia	≈≈≈ P
16.45 - 17.30	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Max	DD 1
17.30 - 18.15	FLEXABILITY Max	D 1
17.30 - 18.00	STRETCHING II LIVELLO Augusto	D 2
18.00 - 18.45	PANCAFIT* Augusto	D 2
18.15 - 19.15	J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Max	DDD 1
19.30 - 20.15	ACQUAGYM Laura	≈≈≈ P
19.15 - 19.45	CRUNCH TIME Max	DD 1
19.45 - 20.45	MAXWORKOUT DANCE Max	DDD 1
19.45 - 20.45	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Irina	DD 2
20.15 - 21.00	HYDROBIKE* Laura	≈≈≈ P

GIOVEDI'

09.00 - 10.00	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Serena	D 1
09.15 - 10.00	PANCAFIT II LIVELLO* Augusto	D 2
10.00 - 10.30	ACQUACIRCUIT* Max	≈≈≈ P
10.00 - 10.45	STRETCHING II LIVELLO Augusto	D 2
10.00 - 11.00	STRETCH & TONE Anna	DD 1
10.30 - 11.30	ACQUAGYM Max	≈≈≈ P
11.00 - 11.45	ANTIGRAVITY STRETCHING * Anna	DD 1
12.45 - 13.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
13.00 - 14.00	FLEXABILITY Serena	D 2
13.00 - 14.00	MAXWORKOUT CARDIO Max	DDD 1
17.15 - 18.00	AERODANCE Max	DDD 1
18.00 - 19.00	RAKHI'S CLASS Rakhi	DD 2
18.15 - 19.00	ACQUAGYM Max	≈≈≈ P
19.00 - 19.45	ACQUACIRCUIT* Mattia	≈≈≈ P
19.00 - 19.30	CRUNCH TIME Max	DD 1
19.30 - 21.00	MAXWORKOUT Max	DDD 1
19.45 - 20.45	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Irina	DD 2

MARTEDI'

09.00 - 10.00	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Serena	D 1
09.15 - 10.00	PANCAFIT II LIVELLO* Augusto	D 2
10.00 - 10.30	ACQUACIRCUIT* Max	≈≈≈ P
10.00 - 10.45	STRETCHING II LIVELLO Augusto	D 2
10.00 - 11.00	STRETCH & TONE Anna	DD 1
10.30 - 11.30	ACQUAGYM Max	≈≈≈ P
11.00 - 11.45	ANTIGRAVITY STRETCHING * Anna	DD 1
13.00 - 14.00	ACQUAFITNESS Max	≈≈≈ P
13.00 - 14.00	BUNGEE FLY* Serena	DDD 1
17.30 - 18.15	STRONG by ZUMBA Antonio	DDD 1
18.15 - 19.00	TABATA WORKOUT Antonio	DDD 1
18.15 - 19.00	ACQUAGYM Max	≈≈≈ P
19.00 - 19.45	ACQUACIRCUIT* Mattia	≈≈≈ P
19.00 - 19.30	CRUNCH TIME Max	DD 1
19.30 - 21.00	MAXWORKOUT FUNCTIONAL Max	DDD 1
19.30 - 20.30	GROUP CYCLING* Rino	DDD 2

VENERDI'

09.30 - 10.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
10.00 - 11.15	MAXWORKOUT DANCE Max	DDD 1
10.00 - 11.00	BACK PREVENTION Anna	DD 2
11.15 - 11.30	STRETCHING II LIVELLO Max	D 1
13.00 - 14.00	J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Anna	DD 1
12.30 - 13.15	ACQUACIRCUIT* Max	≈≈≈ P
13.15 - 14.00	ACQUACIRCUIT* Max	≈≈≈ P
18.15 - 19.00	BUNGEE FLY* Serena	DDD 1
19.00 - 19.45	BUNGEE FLY* Serena	DDD 1
18.30 - 19.15	ACQUACIRCUIT* Mattia	≈≈≈ P
19.45 - 20.45	ENERGY FIT Silvia	DDD 1
19.30 - 20.30	GROUP CYCLING* Rino	DDD 2

* Corsi Extra

BASSA INTENSITA'	_____
MEDIA INTENSITA'	_____
ALTA INTENSITA'	_____

MERCOLEDI'

07.30 - 08.15	HYDROBIKE* Laura	≈≈≈ P
09.30 - 10.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
10.00 - 11.00	CARDIO WORKOUT Max	DDD 1
10.30 - 11.30	HYDROBIKE* Laura	≈≈≈ P
11.00 - 11.30	STRETCHING II LIVELLO Max	DD 1
12.45 - 13.00	CRUNCH TIME Max	DD 1
13.00 - 14.00	MAXWORKOUT Max	DDD 1
13.00 - 14.00	STRETCH & TONE Anna	DD 2
14.15 - 15.00	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Anna	DD 2
16.45 - 17.30	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Max	DD 1
17.30 - 18.15	FLEXABILITY Max	DD 1
17.30 - 18.00	STRETCHING II LIVELLO Augusto	D 2
18.00 - 18.45	PANCAFIT* Augusto	D 2
18.15 - 19.15	J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Max	DD 1
19.30 - 20.15	ACQUACIRCUIT* Mattia	≈≈≈ P
19.30 - 20.00	CRUNCH TIME Silvia	DD 1
20.00 - 21.00	ENERGY FIT Silvia	DDD 1
20.15 - 21.00	HYDROBIKE* Mattia	≈≈≈ P

SABATO

09.30 - 10.30	J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Irina	DD 1
11.00 - 12.00	GROUP CYCLING * Rino	DDD 2
11.30 - 12.15	TABATA WORKOUT Antonio	DDD 2



Via Garoni, 7 - Varese
 Tel. 0332 281919
 info@clublagunablu.it - clublagunablu.com
 Seguici su

DIVERTIMENTO PURO

AERODANCE **000**

Un allenamento di cardiofitness che unisce diverse discipline con lezioni di aerobica ispirate a vari tipi di danza come dance, latino, funky etc. Permette di bruciare calore a suon di musica.

MAXWORKOUT DANCE **000**

Un allenamento di divertimento puro che alterna vari generi di ballo in un contesto di cardio estremo.

BUNGEE FLY **000**

La bungee dance è una disciplina che mescola elementi di danza, yoga ed esercizi fitness: il tutto sospeso in aria. Un vero e proprio allenamento di resistenza che apporta molti benefici.

ARCHITETTURA DEL CORPO

WATERWALK **000**

Allenamento intenso completo su tapis roulant in acqua, ideale per chi vuole tonificare gambe, glutei e addome.

ACQUA CIRCUIT **000**

L'allenamento è come un circuito in cui si ripetono una dopo l'altra le varie attività: tapis roulant, tappeto elastico, hidrobike e corpo libero in acqua per più volte. Alta intensità.

HYDROBIKE **000**

Allenamento cardio-vascolare in acqua con l'utilizzo di apposite biciclette acquatiche. Corso su prenotazione.

ACQUAFITNESS **000**

Corso di tonificazione in acqua, d'intensità media. Previsto lavoro in contrasto d'acqua. Programmato in due livelli, di cui il primo propedeutico al secondo.

MAXWORKOUT TONE **000**

Programma di allenamento total body intenso, che alterna stazioni di tonificazione ad altre di aerobica ad alto impatto. Adatto a persone molto allenate.

CIRCUIT TRAINING **000**

Corso di tonificazione total body a circuito, che prevede l'utilizzo di piccoli pesi elastici.

TABATA WORKOUT **000**

Allenamento cardiovascolare ad alta intensità. Si sviluppa su 8 intervalli, composto ognuno da 20" ad altissima intensità e 10" di riposo per una durata totale di 4 minuti a circuito.

MAXWORKOUT FUNCTIONAL **000**

Allenamento funzionale. Tecnica di allenamento che si basa sull'esecuzione di esercizi che mimano movimenti che il corpo esegue abitualmente.

CRUNCH TIME **00**

Esercizi per rinforzare e allenare la muscolatura addominale con l'obiettivo "pancia piatta".

GROUP CYCLING **000**

Attività aerobica e anaerobica di gruppo su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, con l'ausilio di musica appropriata che accompagna il ritmo di pedalata. Corso su prenotazione.

CARDIOWORKOUT **000**

Consiste in esercizi a intervalli ad alta intensità e a ritmo di musica, che impiegano gli esercizi fitness dello Zumba, per un allenamento atletico, finalizzato al condizionamento muscolare.

TANTO PER COMINCIARE

ENERGY FIT **000**

Allenamento total body con esercizi di tipo aerobico, alternati tra loro lo step e il corpo libero, in piedi o a terra, anche con l'uso di pesetti ed elastici a tempo di musica.

J.P. TECHNIQUE LIV. I **000**

Programma di esercizi concentrati sulla muscolatura posturale, bilanciamento e supporto alla colonna vertebrale. L'esecuzione degli esercizi è prevista lenta e controllata.

ACQUAGYM **000**

Ginnastica aerobica in acqua, a tempo di musica con l'ausilio di piccoli attrezzi.

PANCAFIT **00**

E' l'unico attrezzo capace di riequilibrare la postura con semplicità agendo sulla globalità delle catene. E' in grado di dare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento decompensato. Corso su prenotazione.

BACK PREVENTION **00**

E' una ginnastica posturale ed antalgica, dedicata a tutti coloro che soffrono, anche episodicamente, di dolori a schiena e collo. Utile anche a coloro che hanno subito traumi o interventi.

UN CORPO E UN'ANIMA

STRETCHING LIVELLO II **00**

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

J.P. TECHNIQUE LIV. II **000**

Programma di esercizi concentrati sulla muscolatura posturale, bilanciamento e supporto alla colonna vertebrale. L'esecuzione degli esercizi è prevista lenta e controllata. Previsti due livelli con utilizzo di roll come supporto per esercizi avanzati.

RAKHI'S CLASS **00**

E' uno stile di yoga dinamico. E' un lavoro rivolto allo sviluppo di una "Power" puramente fisica che permette di mantenere posture impegnative per un lungo periodo.

FLEXABILITY **00**

Sequenza di esercizi e posizioni di allungamento intenso con finalità di miglioramento della flessibilità e della gestione del movimento. Propedeutico alla danza moderna.

ANTIGRAVITY STRETCHING **00**

E' un corso unico ed esclusivo, che unisce fitness, pilates, yoga ed arti aeree. E' una disciplina ideata per la salute di corpo e mente, è praticata in sospensione su un'amaca di tessuto, che garantisce un aumento dell'agibilità fisica di assenza di gravità.

STRETCH & TONE **00**

E' una nuova arte meditativa, che combina la forza del pilates e la flessibilità dello yoga. Porta benefici alla circolazione sanguigna e all'energia fisica.

WORKOUT IN A NEWWAY

PLANNING CORSI



PLANNING CORSI 2019/2020