

## DIVERTIMENTO PURO

### AERODANCE **DD**

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 **DD**

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

## ARCHITETTURA DEL CORPO

### ACQUA CIRCUIT **DD**

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 **DD**

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

### ACQUAFITNESS **DD**

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 **DD**

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 **DD**

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

### TABATA WORKOUT **DD**

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 **DD**

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

### CRUNCH TIME **DD**

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

### GROUP CYCLING **DD**

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 **DD**

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 **DD**

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 **D**

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

### ACQUAGYM **DD**

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

### PANCAFIT **D**

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

## UN CORPO E UN'ANIMA

### STRETCHING LIVELLO II **D**

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 **DD**

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.

### FLEXABILITY **D**

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 **DD**

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

### STRETCH & TONE **DD**

È 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



DAL 21 AL 26 SETTEMBRE

# PLANNING CORSI DAL 21 AL 26 SETTEMBRE

## LUNEDÌ 21 SETTEMBRE

09.30 - 10.00 CRUNCH TIME Max	DD	1
10.00 - 11.00 MAXWORKOUT TONE Max	DDD	1
12.45 - 14.00 MAXWORKOUT FUNCTIONAL Max	DDD	1
13.00 - 14.00 ACQUACIRCUIT Marco	===	P
17.30 - 18.00 STRETCHING I LIVELLO Augusto	D	2
18.00 - 18.45 PANCAFIT* Augusto	D	2
18.15 - 19.15 J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Max	DD	1
19.00 - 19.45 ACQUAGYM Carola	===	P
19.15 - 19.45 CRUNCH TIME Max	DD	2
19.45 - 20.45 MAXWORKOUT DANCE Max	DDD	1
19.45 - 20.30 HYDROBIKE Carola	===	P
19.45 - 20.45 j.P TECHNIQUE I LIVELLO Irina	DD	2

## MARTEDÌ 22 SETTEMBRE

09.00 - 10.00 J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Serena	D	1
09.15 - 10.00 PANCAFIT Augusto	D	2
09.30 - 10.00 ACQUACIRCUIT Max	===	P
10.15 - 11.00 ACQUAGYM Max	===	P
10.00 - 11.00 STRETCH & TONE Anna	DD	1
10.00 - 10.45 STRETCHING I LIVELLO Augusto	D	2
11.00 - 11.45 ACQUAGYM Max	===	P
13.00 - 14.00 ACQUAGYM Max	===	P
13.00 - 14.00 J.P. TECHNIQUE Anna	DD	1
13.00 - 14.00 GROUP CYCLING Alessandro	DDD	1
17.30 - 18.15 FUNCTIONAL Antonio	DDD	1
18.15 - 19.00 TABATA WORKOUT Antonio	DDD	1
18.15 - 19.00 ACQUAGYM Max	===	P
19.00 - 19.30 CRUNCH TIME Max	DD	1
19.00 - 19.45 ACQUACIRCUIT Carola	===	P
19.30 - 20.30 MAXWORKOUT FUNCTIONAL Max	DDD	1
19.30 - 20.30 GROUP CYCLING Rino	DDD	2

## MERCOLEDÌ 23 SETTEMBRE

09.30 - 10.00 CRUNCH TIME Max	DD	1
10.00 - 11.00 MAXWORKOUT CARDIO Max	DDD	1
12.45 - 14.00 MAXWORKOUT Max	DDD	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
19.00 - 19.45 ACQUAGYM Marco	===	P
19.30 - 20.30 GLUTEO SCULPT Silvia	DDD	1
19.45 - 20.30 ACQUACIRCUIT Marco	===	P

## GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

09.00 - 10.00 J.P. TECHNIQUE I LIVELLO Serena	D	1
09.15 - 10.00 PANCAFIT* Augusto	D	2
09.30 - 10.00 ACQUACIRCUIT Max	===	P
10.15 - 11.00 ACQUAGYM Max	===	P
10.00 - 11.00 STRETCH & TONE Anna	DD	1
11.00 - 11.45 ACQUAGYM Max	===	P
12.45 - 14.00 MAXWORKOUT CARDIO Max	DDD	1
13.00 - 14.00 GROUP CYCLING Alessandro	DDD	2
17.00 - 18.00 FUNCTIONAL Alessandro	DDD	1
18.00 - 19.00 PUMP Alessandro	DDD	1
18.15 - 19.00 ACQUAGYM Max	===	P
19.00 - 19.30 CRUNCH TIME Max	DD	1
19.30 - 20.30 MAXWORKOUT Max	DDD	1

## VENERDÌ 25 SETTEMBRE

09.30 - 10.00 CRUNCH TIME Max	DD	1
10.00 - 11.15 MAXWORKOUT DANCE Max	DDD	1
13.00 - 14.00 ACQUACIRCUIT Marco	===	P
13.00 - 14.00 J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Anna	DD	1
18.30 - 19.30 PUMP Alessandro	DDD	1
18.15 - 19.00 ACQUAGYM Marco	===	P
19.30 - 20.30 ENERGY FIT Silvia	DDD	1
19.00 - 19.45 ACQUACIRCUIT Marco	===	P

## SABATO 26 SETTEMBRE

09.30 - 10.30 J.P. TECHNIQUE II LIVELLO Irina	DD	1
10.30 - 11.30 CAPOEIRA FITNESS Francesca	DDD	1
11.30 - 12.15 TABATA WORKOUT Antonio	DDD	1

BASSA INTENSITA'   
 MEDIA INTENSITA'   
 ALTA INTENSITA' 

TUTTI I CORSI FITNESS TERRA E ACQUA  
 NECESSITANO DI PRENOTAZIONE  
 SCARICA LA NOSTRA APP WELL TEAM!



Via Garoni, 7 – Varese  
 Tel. 0332 281919  
 info@newwayfitness.it  
 www.newwayfitness.it  
 Seguici su  