

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
Estate	Autunno	Estate	Autunno	Estate	Autunno	Estate	Autunno	Estate	Autunno
9.15-10.00 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Francesca				9.15-9.45 Ginnastica LES MILLS GRIT Matteo Cor.	9.15-10.45 Att.prop.alla Ginn. YOGA SALA INVERNO Daniela R.	9.30-10.15 Ginnastica EXTREME TONE Francesco			
10.00-10.45 Ginnastica FLOW FIT Paola	9.30-10.30 Ginnastica ANTI AGE Maurizio	9.45-10.30 Ginnastica POSTURAL Matteo Cas.	9.30-10.30 Ginnastica TONICA Claudia	9.45-10.30 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Matteo Cor.	9.30-10.15 Ginnastica ZUMBA FITNESS Isabell	10.15-10.45 Ginnastica STRETCHING Paola	9.30-10.30 Ginnastica ANTI AGE Maurizio	9.45-10.30 Ginnastica POSTURAL Matteo Cas.	9.30-10.30 Ginnastica TONICA Claudia
10.45-11.30 Ginnastica PILATES Paola		10.30-11.30 Pugilato FIT BOXE Claudia		10.30-11.15 Ginnastica CROSS CARDIO Matteo Cor.		10.45-11.30 Ginnastica PILATES Paola			
13.00-13.45 Ginnastica BRUCIA GRASSI Claudia		13.00-13.45 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Francesca	13.00-13.50 Ginnastica PILATES Daniela B.	13.00-13.45 Ginnastica EXTREME TONE Francesco		13.00-13.45 Ginnastica FUNZIONALE Francesco		13.00-13.45 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Francesca	13.00-13.50 Ginnastica PILATES Daniela B.
13.55-14.55 Ginnastica SUPER JUMP POWER Claudia		13.45-14.30 Ginnastica CROSS CARDIO Francesca		13.45-14.30 Ginnastica TOTAL BODY Francesco				13.55-14.55 Ginnastica SUPER JUMP ORIGINAL Claudia	
17.00-18.00 SCHERMA RAGAZZI Christian								15.00-15.45 Ginnastica TOTAL BODY Francesco	
18.15-18.45 Ginnastica LES MILLS GRIT Matteo Cor.	17.15-18.00 Ginnastica EXTREME TONE Francesco				17.00-18.00 Karate Junior Livio			17.00-18.00 SCHERMA RAGAZZI Christian	
18.45-19.30 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Matteo Cor.	18.00-18.45 Ginnastica TOTAL BODY Francesco	18.30-19.15 Ginnastica STEP Adriana	18.00-19.00 Ginnastica TONICA Roberto	18.15-19.00 Ginnastica EXTREME TONE Francesco	18.00-19.30 Karate Senior Livio	18.15-18.45 Ginnastica LES MILLS GRIT Matteo Cor.	18.00-19.00 Ginnastica TONICA Roberto	18.00-19.00 Ginnastica SCHERMA ADULTI Christian	18.15-19.00 Ginnastica TOTAL BODY Francesco
19.30-20.00 Ginnastica STRAP TRAINING Matteo Cor.	18.45-19.30 Ginnastica PILATES Claudia	19.15-20.00 Ginnastica Body Tone Adriana	19.00-20.00 Danza HIP HOP TRAINING Matteo B.	19.00-19.45 Ginnastica TOTAL BODY Francesco	19.30-20.30 Ginnastica PILATES LIV.2 Paola	18.45-19.30 Ginnastica LES MILLS BODYPUMP Matteo Cor.	19.00-20.00 Ginnastica Jumple Anna	19.00-19.45 Ginnastica SUPER JUMP ORIGINAL Claudia	19.00-19.45 Ginnastica EXTREME TONE Francesco
20.00-20.45 Ginnastica FUNZIONALE Matteo Cor.	19.30-20.30 Ginnastica PILATES LIV.2 Paola	20.00-21.00 Pugilato FIT BOXE Claudio	20.00-20.45 Ginnastica ZUMBA FITNESS Matteo B.	18.30-19.30 Arti marziali KRAV MAGA KIDS SALA INVERNO Omar	20.30-21.30 Ginnastica PILATES LIV.1 Paola	19.30-20.15 Ginnastica CROSS CARDIO Matteo Cor.		20.00-21.00 Pugilato FIT BOXE Claudio	19.45-20.30 Ginnastica BODY fit Claudia
20.00-21.30 Att.prop.alla Ginn. YOGA SALA INVERNO Daniela R.	20.30-21.30 Ginnastica PILATES LIV.1 Paola			20.00-21.30 Arti marziali Krav Maga Omar	20.00-21.30 Att.prop.alla Ginn. YOGA SALA INVERNO Daniela R.			20.30-21.00 Ginnastica FUNZIONALE Matteo Cor.	



PLANNING STAGIONE 2019 - 2020

CORSI
ABB. OPEN/OPEN 5

CORSI A
NUMERO CHIUSO

★ CORSI APERTI
ABB. FITNESS ★

OPEN 5
fino alle 17:00







OPEN
fino alle 22:00

Si avvisano i signori iscritti che turni, orari e sale potranno in ogni momento subire variazioni per necessità del Centro.

DOMENICA
Dalle 10.00
Ginnastica
ANTIGRAVITY
CHRISTOPHER HARRISON'S
CHIEDI IL CALENDARIO IN RECEPTION

Centro Fitness & Beauty ssd a r.l.
Via Enrico Fermi 6
20861 Brugherio (MB)
C.F. e P.IVA 09797040962
tel.039/877403 int.1
www.cfbsd.it - info@cfbsd.it




Corsi di Ginnastica OPEN

 Ginnastica FUNZIONALE <small>Aperto anche ad ABB.FITNESS</small>	Migliora forza, resistenza e potenza di tutti i muscoli e ottimizza le funzionalità dell'apparato cardiorespiratorio.
 Ginnastica CROSS CARDIO	Allenamento cardiovascolare con esercizi funzionali diviso in 3 fasi: FASE1 cardio, FASE2 tecnica FASE3 Wod (allenamento del gg).
 Ginnastica LES MILLS BODY PUMP	Corso metodo LesMills per scolpire il vostro corpo a ritmo di musica. L'istruttore vi guiderà nell'allenamento rendendolo sicuro e divertente.
 Ginnastica LES MILLS GRIT	Workout esplosivo di team training di 30' che ti spingerà oltre ai tuoi limiti, con metodo LesMills.
 Ginnastica Extreme Tone / Total Body / Body Tone	Lezione di tonificazione adatta a tutti con l'utilizzo dei piccoli attrezzi.
 Ginnastica Flow Fit Stretching	Ritrovate il vostro equilibrio posturale lavorando sulla fluidità articolare e sul rilascio delle tensioni muscolari.
 Ginnastica POSTURAL	Insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio muscolare e imparare a percepire ciò che il corpo è in grado di dirci sul proprio stato di forma
 Ginnastica STEP	Lezione in cui lo "STEP" è protagonista, per migliorare la resistenza e la coordinazione, concentrando il lavoro su gambe e glutei.
 Ginnastica PILATES	Esercizi mirati al recupero della mobilità articolare e della flessibilità della colonna, lavorando sulla postura con metodo Pilates.
 Ginnastica SUPER JUMP POWER ORIGINAL	Accelera il metabolismo e brucia calorie allenandoti con il trampolino metodo Jill Cooper. Migliora la circolazione, il linfodrenaggio e la resistenza fisica.
 Ginnastica BODY FIT	Allenamento innovativo che riduce lo stress, migliora flessibilità e mobilità, attivando il sistema cardiovascolare con esercizi ispirati a Yoga, Pilates, Tai Chi.
 Pugilato FIT BOXE	Scarica lo stress con il metodo Fit Boxe!!! Pugni, calci, gomitate e ginocchiate per sfogare tutte le tensioni contro un sacco.
 Ginnastica ZUMBA FITNESS	Tanta musica e tanto divertimento per allenarsi in compagnia ballando a più non posso con metodo Zumba.
 Ginnastica BRUCIAGRASSI	Divertimento con passi facili dell'aerobica ed esercizi mirati per addome gambe e glutei.
 Ginnastica STRAP TRAINING	Divertiti a tonificare il tuo corpo con l'utilizzo del TRX (attrezzo multifunzione).

Corsi di Ginnastica a NUMERO CHIUSO

 Ginnastica 	Lezione svolta con stivaletti dotati di molle (kangooJump) che permettono di rimbalzare durante lo svolgimento dell'attività fisica.
 Ginnastica TONICA	Lezione "OVER 50" divertente e piena di musica con esercizi aerobici, di tonificazione e di elasticità muscolare. Si utilizzano anche piccoli attrezzi.
 Karate Senior	Permette di raggiungere soddisfazioni personali elevate e di ottenere buona forma fisica, tramite forme di autodifesa.
 Arti Marziali Krav Maga	Metodo di autodifesa israeliana semplice, rapido da apprendere, che insegna ad affrontare i reali pericoli della strada. Metodo Krav Maga.
 Ginnastica ANTI AGE	Lezione "OVER 60", Migliora il tono, l'elasticità e la mobilità di tutto il corpo. Ideale anche per chi è sedentario ed inattivo da tempo.
 Att.prop.alla Ginn. YOGA	Disciplina che migliora la postura, equilibrio e concentrazione e aiuta a conoscere meglio il proprio corpo con metodo Yoga.
 SCHERMA ADULTI	Adatto a tutte le età. Si impara ad attaccare, difendere e contrattaccare, migliorando le proprie abilità e perfezionando tattica ed intuizione.
 HIP HOP TRAINING	Prepara il tuo corpo alle sequenze coreografiche su musiche hip hop attraverso esercizi addominali e di tono generale.
 Ginnastica 	Grazie al sollevamento totale da terra attraverso un'amaca di tessuto, garantisce sollievo alla colonna e migliora la circolazione. Metodo Antigravity.

Corsi di Ginnastica per RAGAZZI

 Arti Marziali KRAV MAGA KIDS <small>6/12 anni</small>	Programma pensato per i più piccoli, che affronta il tema dell'antiaggressione e antibullismo. Arti marziali metodo Krav Maga.
 Karate Junior <small>6/10 anni</small>	Ideale per scaricare l'irrequietezza dei bambini più vivaci e per far acquisire a quelli più timidi una maggior sicurezza.
 SCHERMA RAGAZZI <small>6/14 anni</small>	Un corso unico per imparare la tecnica della scherma ma anche per allenare la motricità e soprattutto divertirsi insieme.

Intensità BASSA ★

Intensità MEDIA ★★

Intensità ALTA ★★★