

<b>FUNCTIONAL</b>	<b>Medium</b>	<b>Hard</b>	<b>SERIATESI</b>	<b>NON SERIATESI</b>
<p>Il Functional Training o Allenamento Funzionale garantisce l'aumento del ROM; il miglioramento dell'efficienza neuromuscolare e dei meccanismi energetici più produttivi, ad esempio, grazie ad un lavoro "intervallato" dal punto di vista metabolico; inoltre favorisce il recupero e stimola il reale processo di supercompensazione e non solo con l'aumento banale del carico, come spesso si vede in sala pesi. Il Functional Training permette di stimolare attivamente quelle abilità atte a trarre un vantaggio funzionale dall'esatta posizione del corpo, nel momento adeguato, con la velocità ottimale, e con la corretta sequenza di attivazione.</p>	<p><b>Lunedì</b> <b>18.45-19.30</b></p> <p><b>Mercoledì</b> <b>13.00-13.45</b></p> <p><b>Venerdì</b> <b>19.00-19.45</b></p>	<p><b>Lunedì</b> <b>19.45-20.30</b></p> <p><b>Mercoledì</b> <b>18.15-19.00</b></p>	<p><b>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 100,00 €</b></p>	<p><b>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €</b></p>

<b>SPINNING - SPIN FIT*</b>		<b>SERIATESI</b>	<b>NON SERIATESI</b>
<p>Lo spinning, o indoor cycling, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote, ma è fantastico anche per chi desidera semplicemente allenarsi in palestra e contemporaneamente liberare la mente dello stress della vita quotidiana. Grazie al sottofondo musicale che fa da accompagnamento a pochi semplici esercizi, lo spinning non comporta l' "impegno mentale" di dover seguire una coreografia. La musica è in grado di "caricare" chi pedala e aiutarlo a trovare la giusta grinta ed energia, lavorando a livello emotivo e motivazionale. L'insegnante è colui che crea l'illusione: non si pedala in una palestra, ma in un mondo virtuale dove la strada è davanti a noi, con salite e discese, curve e rettilinei.</p> <p><b>*Solo Mercoledì</b></p>	<p><b>Martedì</b> <b>20.00-20.45</b></p> <p><b>Mercoledì</b> <b>10.30-11.15</b></p> <p><b>Venerdì</b> <b>18.15-19.00</b></p>	<p><b>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 100,00 €</b></p>	<p><b>TESSERA A SCALARE 10 INGRESSI 110,00 €</b></p>