PALESTRA TECHNOBODY

Via Carlo Denina 51 – **Tel:** 06.89811080 – **Whatsapp:**3249893017 – www.technobodypalestre.it

C.O.N.I. **e-mail:** *palestratechnobody@gmail.com* – **FB:** Palestra Technobody – ***IG:*** @palestratechnobody FREEWIFI **I.F.B.B**

I MINORENNI NECESSITANO DI AUTORIZZAZIONE DI UN GENITORE. RICORDATI SEMPRE DI: - Portare un lucchetto - Utilizzare un asciugamano sulle macchine
Indossare scarpe pulite all'interno delle sale - Aver cura degli attrezzi e riporli al loro posto - Rispettare chi si allena con te
Come da Regolamento le lezioni potranno svolgersi **ESCLUSIVAMENTE** con un minimo di 4 allievi.

PRENDERE VISIONE DEL REGOLAMENTO INTERNO PRIMA DI SOTTOSCRIVERE LA DOMANDA D'ISCRIZIONE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	ORARI PALESTRA
INSEGNANTE		***DAVIDE***		***DAVIDE***		
08:00 09:00		WAKEUP TRAINING		WAKEUP TRAINING		
INSEGNANTE	***NICOLò***	***MARGARITA***	***MARGARITA***	***MARGARITA***	***NICOLò***	
09:30 10:30	FISIOTECNICA 9:30-10:30 / 10:30-11:30	GINNASTICA POSTURALE 9:30-10:30 / 10:30-11:30	PILATES AVANZATO / BASE 9:30-10:30 / 10:30-11:30	GINNASTICA POSTURALE 9:30-10:30 / 10:30-11:30	PILATES 9:30-10:30 FISIOTECNICA 10:30-11:30	**STAGIONE 2026/2027**
INSEGNANTE		***MARGARITA***		***MARGARITA***		
11:00 12:00		HIIT-FUNZIONALE 12:30-13:30		HIIT-FUNZIONALE 12:30-13:30		
INSEGNANTE	***DONATELLA***	***DONATELLA***	***DONATELLA***	***DONATELLA***	***DANILO***	
13:30 14:30	TOTAL WORKOUT	BURNER WORKOUT	RHYTHMIC STEP	TOTAL BODY	FLEXIBILITY	**BODY BUILDING** dal **LUNEDI** al **VENERDI** **7:00-23:00**
INSEGNANTE	***MARGARITA***	***DANILO***	***MARGARITA***	***DANILO***	***MARGARITA***	
16:30 17:30	GINNASTICA POSTURALE 15:30-16:30 / 16:30-17:30	GINNASTICA POSTURALE 17:00-18:00	POSTURAL-PILATES 15:30-16:30 / 16:30-17:30	GINNASTICA POSTURALE 17:00-18:00	GINNASTICA POSTURALE 15.30-16:30 / 16.30-17:30	**SABATO 09:00 -20:00**
INSEGNANTE	***MARCO***	***DANILO***	***DANILO***	***DANILO***	***MARCO***	
17:30 18:30	BODY PUMP	PILATES 18:00-19:00	INTERVAL/TABATA 17:30-18:30	PILATES 18:00-19:00	GAG&ABS 17:30-18:30	**DOMENICA 09:00-14:00** **(eccezione per i mesi estivi)**
INSEGNANTE	***MARCO***	***DANILO***	***MARCO***	***DANILO***	***MARCO***	
18:30 19:30	CIRCUIT TRAINING (BRUCIA GRASSI)	PILATES 19:00-20:00	FUNCTIONAL TRAINING	PILATES 19:00-20:00	TOTAL BODY	
INSEGNANTE	***DANILO***	***MARCO***	***MARCO***		***DANILO***	
19:30 20:30	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING 20:00-21:00	TOTALBODY		FITNESS WORKOUT	**Istruttori di sala dal Lun-Ven 8-23 Sab 10-13 e 15-19**
INSEGNANTE	***DANILO***	***YURI***	***NICOLò***	***YURI***	***DANILO***	
20:30 21:30	PILATES	CALISTHENICS* 21:00-22:00	PILATES	CALISTHENICS* 21:00-22:00	FLEXIBILITY	



TOTAL BODY (FITNESS WORKOUT)

Evoluzione della tradizionale lezione a corpo libero, è l'anello di congiunzione tra l'aerobica e il body building. Questo tipo di allenamento mira a coinvolgere tutta la muscolatura del corpo e si avvale di alcuni attrezzi tipici del body building con lo scopo di migliorare il tono, la resistenza muscolare e la coordinazione.

BRUCIA GRASSI (BURNER WORKOUT)

Versione intensiva del Fitness Workout: l'obiettivo di questo programma è quello di integrare esercizi ad alto impatto con un allenamento cardiovascolare allo scopo di riattivare il metabolismo.

CARDIOTONIC

Con l'obiettivo di aumentare resistenza e definizione muscolare, il Cardiotonic prevede movimenti basici che migliorano il condizionamento fisico nel suo complesso, stimolando l'attività cardiovascolare in modo equilibrato e divertente.

BODY PUMP

Il Body Pump è un allenamento di gruppo che combina esercizi con pesi e musica per tonificare tutti i principali gruppi muscolari, aumentando resistenza e massa muscolare.

INTERVAL/TABATA

Allenamento veloce e intenso ottimo da combinare ad altri workout per intensificarne la sessione. Il Tabata è composto da sequenza breve di esercizi alternati a tempi ristretti di recupero. La caratteristica di questo preciso metodo è l'intensità portata al suo massimale per una maggiore resa dell'allenamento.

PILATES

Dall'idea di Joseph H. Pilates, è un metodo basato su una respirazione profonda e sul controllo del corpo. Lavorando in contrazione muscolare, grazie all'allungamento assiale e alla respirazione, migliora la percezione del proprio corpo, la coordinazione, il tono muscolare e la mobilità articolare – permettendo di avere un corpo tonico ed elastico e migliorando inoltre la postura e l'ossigenazione dei tessuti.

POSTURAL-PILATES

Il Pilates posturale nasce dall'integrazione del Pilates tradizionale con la ginnastica posturale, con l'obiettivo di correggere abitudini scorrette e migliorare l'equilibrio muscolare

FISIOTECNICA

Attuando la metodologia delle ginnastiche dolci e di altri tipi di allenamento, la Fisiotecnica è dedicata a un lavoro sulla muscolatura profonda e sull'allineamento del corpo, affinché il movimento sia in armonia con l'equilibrio e la postura anatomica. Grazie alla presa di consapevolezza del proprio corpo l'obiettivo è quello di sviluppare e attivare la propriocezione

GINNASTICA POSTURALE

Disciplina che consente di riportare il corpo alla sua naturale funzione articolare, tende cioè a recuperare la normale capacità di un'articolazione di svolgere agevolmente le sue funzioni principali. Particolarmente adatto a chi ha problemi di schiena o di postura. Consigliabile per tutte le età.

FLEXIBILITY

La lezioni di flessibilità hanno lo scopo di migliorare la mobilità articolare e l'allungamento muscolare. Queste componenti sono fondamentali per la salute, poiché aiutano a mantenere una giusta postura, migliorare le performances sportive, prevenire gli infortuni e dotarci della giusta energia. Lavorando attraverso esercizi di stretching per tutto il corpo, per ogni movimento verrà data una variante di esecuzione, in base al proprio livello, dal **BASIC FLEX** al **TOTAL FLEX**

WAKE UP TRAINING

Che cosa facciamo appena svegli? Ci allunghiamo, magari con una bella musica di fondo naturale. E' un modo per affrontare in maniera semplice e dinamica il risveglio permettendo al corpo di riprendere la sua corretta funzionalità. Gli esercizi della sono studiati per coinvolgere sia la mente che il corpo, attraverso l'ossigenazione dell'organismo. Si tratta quindi di un programma adatto a chiunque, un'esperienza da provare sentendo il proprio respiro e tutti i muscoli che iniziano a scaldarsi per avere l'energia per affrontare la giornata.

HII TRAINING

Training di allenamento intervallato ad alta intensità. Indica un'attività allenante alternata a momenti di impegno intenso e anaerobico a fasi di recupero attivo in condizione aerobica.

CALISTHENICS

E' una disciplina che usa il peso del proprio corpo per sviluppare forza, muscoli, controllo e mobilità. Niente macchine: solo movimenti naturali come trazioni, piegamenti e verticali adatti ad ogni livello, dal principiante all'atleta.