



FITNESS VILLAGE

**SESSIONI LIVE CON
TRAINER PROFESSIONISTI**



La tua salute prima di tutto

11.30 - 12.30**ALLENAMENTO A CORPO LIBERO**

In cui si alternano momenti di attività cardio-vascolare a bassa e alta intensità a momenti in cui ci si concentra sulla tonificazione muscolare.

*Con il fitness trainer Reebok **Michele Caroli**.*

13.00 - 14.00**CIRCUIT TONE**

Allenamento suddiviso in stazioni a tempo con l'obiettivo di passare velocemente dalla parte alta al core e alla parte bassa del corpo. L'obiettivo è quello di ottenere un lavoro total-body sfruttando i picchi di intensità creati dal veloce cambiamento dei distretti muscolari utilizzati.

*Con il fitness trainer Reebok **Michele Caroli**.*

14.00 - 15.00**LA FISIOTERAPIA CON METODO PILATES**

Un'attività fatta di più esercizi a corpo libero, basati su stabilità del baricentro e funzionalità motoria, respirazione cosciente, precisione ed allineamento, controllo motorio, fluidità e coordinazione dei movimenti.

*Con lo **staff CDI – Centro Diagnostico Italiano**.*

15.30 - 16.30**JUST DANCE**

Lezione coreografata alla portata di tutti. Una rivisitazione dell'aerobica in chiave moderna.

*Con il fitness trainer Reebok **Allegra Deevasis**.*

17.00 - 18.00**DANCE EXPLOSION**

Lezione coreografata alla portata di tutti. Una rivisitazione dell'aerobica in chiave moderna.

*Con il fitness trainer Reebok **Allegra Deevasis**.*

11.00 - 12.00**REESTYLE**

Per riportare l'aerobica alla portata di tutti. Un momento di divertimento no stress, di semplice esecuzione su una musica che ti farà battere il cuore!

Con il fitness trainer Reebok **Barbara Busnelli**.

12.30 - 13.30**CARDIO TONE**

Per un allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il Cardio Tone fa parte delle attività di cardiofitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

Con il fitness trainer Reebok **Barbara Busnelli**.

14.00 - 14.40**POPPING FOR PARKINSON'S**

Esibizione e dimostrazione di popping. Tutti potranno capire perché le persone che soffrono di Parkinson, attraverso l'hip hop, diventano padrone di se stesse, ritrovino fiducia e autostima e trasformino un sintomo negativo, quale il tremore, in un linguaggio espressivo e artistico.

Con il ballerino e insegnante di hip hop **Simone Sistarelli**, ideatore del progetto **Popping for Parkinson's**.

15.00 - 16.00**REVOLUTION**

È una lezione di tonificazione funzionale con la musica. Gli elementi funzionali a corpo libero e i passi base dell'aerobica mixati insieme per ottenere un prodotto allenante e divertente allo stesso tempo!

Con il fitness trainer Reebok **Nicola Rossi**.

16.30 - 17.30**AEROBICA**

Lezione coreografata con la musica, principale obiettivo il divertimento e l'allenamento cardiovascolare.

Con il fitness trainer Reebok **Nicola Rossi**.

Thanks to

LAURETANA
L'acqua più leggera d'Europa

Reebok 

CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO

LIFE FROM INSIDE