

SOFT GYM E' una ginnastica dedicata agli Over 50 o a coloro che preferiscono approcciarsi con più dolcezza al mondo del fitness.

STRIDING Lezione di gruppo a ritmo di musica, attività in assoluto più "brucia grassi". Semplice come una camminata in montagna, la traduzione è: procedere, progredire.

STRIDING E TONE Un'ora di lavoro nell'alternanza continua tra aerobica e tonificazione muscolare.

SPINNING Lezione di gruppo su bici stazionaria con ritmo di pedalata dettato dalla velocità della musica. Attività aerobica, libertà di pedalare alla ricerca del proprio limite.

TONE-UP –TOTALBODY – AEROBIC GAG

Lavoro di rassodamento di tutti i distretti muscolari a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi quali elastici, manubri, body bar, bosu, circle rings e step.

STEP Lezione cardiovascolare con didattica coreografica sullo step.

PILATES E' una ginnastica posturale che, partendo dal rispetto della naturale fisiologica della colonna vertebrale, porta al rafforzamento della muscolatura profonda e di sostegno.

PILATES IN GRAVIDANZA E' una ginnastica posturale adatta alle donne in gravidanza, correttamente applicato può essere la forma ideale di esercizio per preparare la muscolatura per un parto efficiente e un post-parto in salute

POWER YOGA Nasce dall'unione tra fitness e yoga.

E' quindi una lezione dinamica e non meditativa.

I principi sono: forza, elasticità, equilibrio, resistenza, concentrazione.

MAMMAFIT E' un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini.

E' una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio.



A.P.D. PIETRO MICCA

PALAZZETTO DELLO SPORT

VIA PAJETTA, 49 - BIELLA

www.pietromicca.it

O R A R I O	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI	
	OVEST	EST	OVEST	EST	OVEST	EST
SALE →						
09.00-10.00		SOFT GYM Michela		SOFT GYM Manuela	STRIDING & TONE Max (08.30-09.30)	SOFT GYM Orletta
10.00-11.00		SOFT GYM Michela	MAMMAFIT* Orletta	SOFT GYM Manuela		SOFT GYM Orletta
11.00-12.00	STRIDING Max			SOFT GYM Manuela		
13.00-14.00	SPINNING Max				SPINNING Mary	
15.00-16.00		SOFT GYM Roberta		SOFT GYM Jennifer		
16.00-17.00		SOFT GYM Roberta		POSTURAL YOGA Jennifer	STRIDING Mary	
17.00-18.00	TONE UP Max		STRIDING Max	MAMMAFIT Orletta	TOTALBODY Max	PILATES IN GRAVIDANZA 17:30 - 18:30 Orletta
18.00-19.00	SPINNING Max		STRIDING Max	TONE UP Orletta	STRIDING Max	PILATES 18:30 - 19:30 Orletta
19.00-20.00	STRIDING Mary		SPINNING Max	POWER YOGA Jennifer	SPINNING Max	
20.00-21.00	STRIDING Max		TONE UP Max		SPINNING Max	
		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
SALE →	OVEST	EST	OVEST	EST	OVEST	EST
09.00-10.00		SOFT GYM Manuela		RISVEGLIO MUSCOLARE Orletta		
10.00-11.00		SOFT GYM Manuela		SOFT GYM Roberta	STRIDING & SPINNING Max & Mary	
11.00-12.00		SOFT GYM Manuela		SOFT GYM Roberta		
13.00-14.00	STRIDING Mary					
15.00-16.00				SOFT GYM Jennifer		
16.00-17.00	SOFT GYM Jennifer			SOFT GYM Jennifer		
17.00-18.00	STRIDING Orletta		STRIDING Max	STEP Jennifer		
18.00-19.00	AEROBIC GAG Orletta		SPINNING Max	PILATES Orletta		
19.00-20.00	SPINNING Max		STRIDING Max	POWER YOGA Jennifer		
20.00-21.00	STRIDING & TONE Max					

LEGENDA

SOFT GYM

STRIDING

SPINNING

TONE UP

NOVITA'

*

La lezione di
MammaFit
delle ore
10.00 si
svolgerà nel
Palestrone
centrale

PER INFO ED ISCRIZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA C/O IL PALAZZETTO DELLO SPORT DI VIA PAJETTA, 49 - BIELLA TEL. 0158491916 E-MAIL: fitness@pietromicca.it

LUNEDI 16.30 - 18.30 **MARTEDI** 10.30 - 11.30 e 17.00 - 19.00 **MERCOLEDI** 16.30 - 18.30 **GIOVEDI** 10.30 - 11.30 e 17.00 - 18.30 **VENERDI** 18.00 - 19.00