

FREQUENTA ANCHE TU

I DIVERTENTISSIMI

CORSI DI GRUPPO

Ti serve soltanto

- ★ Bottiglia d'acqua
- ★ Asciugamano
- ★ Abbigliamento comodo
- ★ Scarpe da tennis

Se ti alleni per la 1^a volta

- ★ Prova 3-4 lezioni di ogni corso per capire quelli più adatti a te.
 - ★ Non ti arrendere dopo la prima lezione perchè migliorerai forza e resistenza, e dopo diventerà tutto più facile.
 - ★ Non usare il cellulare durante i corsi.
 - ★ Se hai qualche patologia o hai subito di recente un infortunio, informa l'istruttore prima della lezione, così provvederà a darti le giuste opzioni.
 - ★ Rimani per tutta la durata del corso, se devi andare via prima informa l'istruttore all'inizio della lezione.
 - ★ Bevi regolarmente.
 - ★ Il giorno successivo è normale avere dei dolori, questi dolori sono chiamati DOMS, acronimo che sta per "Delayed Onset Muscle Soreness" (Indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata) aiutano a rendere i tuoi muscoli più forti.
- Fai stretching e distendi la muscolatura nei giorni successivi.



LIVORNO

Via Cimarosa, 12

351.352611

2024

2025

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ACTIVE YOGA SALA CORSI H.8.30/H.9.30	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.9.00/H.10.00	ACTIVE YOGA SALA CORSI H.8.30/H.9.30	ACTIVE POSTURAL SALA CORSI H.9.00/H.10.00	ACTIVE YOGA SALA CORSI H.8.30/H.9.30	
ACTIVE GAG SALA CORSI H.9.30/H.10.15	ACTIVE Upper Body SALA CORSI H.10.00/H.10.30	ACTIVE TABATA SALA CORSI H.9.30/H.10.15	ACTIVE Tone SALA CORSI H.10.00/H.10.30	ACTIVE TBW SALA CORSI H.9.30/H.10.15	
ACTIVE Pilates SALA CORSI H.10.15/H.11.00	ACTIVE LEGS and BUTT SALA CORSI H.10.30/H.11.15	ACTIVE GAG SALA CORSI H.10.15/H.11.00	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.10.30/H.11.15	ACTIVE GAG SALA CORSI H.10.15/H.10.45	ACTIVE YOGA SALA CORSI H.10.00/H.11.00
ACTIVE Tone SALA CORSI H.11.00/H.11.45	ZUMBA fitness SALA CORSI H.11.15/H.12.00	ACTIVE TBW SALA CORSI H.11.00/H.11.45	ZUMBA fitness SALA CORSI H.11.15/H.12.00	ACTIVE Tone SALA CORSI H.10.45/H.11.30	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.11.00/H.11.45
				ACTIVE SIXPACK SALA CORSI H.11.30/H.12.00	ACTIVE Tone SALA CORSI H.11.45/H.12.15
ACTIVE Pilates SALA CORSI H.12.30/H.13.15	ACTIVE Tone SALA CORSI H.12.30/H.13.00	STRONG NATION SALA CORSI H.12.30/H.13.15	ACTIVE Tone SALA CORSI H.12.30/H.13.00		
ACTIVE Functional Training SALA CORSI H.13.15/H.14.00	ACTIVE CALISTHENICS SALA CORSI H.13.00/H.13.45	ACTIVE Tone SALA CORSI H.13.15/H.14.00	ACTIVE CALISTHENICS SALA CORSI H.13.00/H.13.45	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.12.30/H.13.15	
CIRCLE MOBILITY SALA CORSI H.14.00/H.14.30	ZUMBA fitness SALA CORSI H.13.45/H.14.30		ZUMBA fitness SALA CORSI H.13.45/H.14.30	STRONG NATION SALA CORSI H.13.15/H.14.00	
	ACTIVE POSTURAL SALA CORSI H.17.15/H.18.00	ACTIVE Upper Body SALA CORSI H.17.00/H.17.30		ACTIVE Tone SALA CORSI H.14.00/H.14.30	
ACTIVE Pilates SALA CORSI H.17.15/H.18.00	ACTIVE GAG SALA CORSI H.18.00/H.18.45	ACTIVE Booty Workout SALA CORSI H.17.30/H.18.00	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.17.15/H.18.00	ACTIVE GAG SALA CORSI H.17.15/H.18.00	
ACTIVE CALISTHENICS SALA CORSI H.18.00/H.19.00	ACTIVE Upper Body SALA CORSI H.18.45/H.19.15	ACTIVE Balleri Latino Americano SALA CORSI H.18.00/H.19.00	ACTIVE GAG SALA CORSI H.18.00/H.18.45	ACTIVE Functional Training SALA CORSI H.18.00/H.18.45	
ZUMBA fitness SALA CORSI H.19.00/H.20.00	ACTIVE SIXPACK SALA CORSI H.19.15/H.19.45	ACTIVE CALISTHENICS SALA CORSI H.19.00/H.19.45	ACTIVE SIXPACK SALA CORSI H.18.45/H.19.15	ACTIVE H.I.T. SALA CORSI H.18.45/H.19.15	
ACTIVE CORE SALA CORSI H.20.00/H.20.30	ACTIVE YOGA SALA CORSI H.19.45/H.20.45	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.19.45/H.20.30	ACTIVE YOGA SALA CORSI H.19.15/H.20.15	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.19.15/H.20.00	



★ Badge abilitato al servizio "corsi di gruppo".

★ E' possibile partecipare a più corsi consecutivi solo se ci sono attrezzi e spazi disponibili dopo aver dato la precedenza a chi ancora non li ha frequentati.