

## 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 1ª 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.



**CASTELLETTO TICINO**  
Via Tripolitania, 5  
339.8800544

2023  
2024

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO
<b>ACTIVE STRETCH</b> SALA CORSI   H.9.00/H.9.30	<b>ACTIVE Flexible Straight</b> SALA CORSI   H.9.30/H.10.15	<b>ACTIVE CORE</b> SALA CORSI   H.9.30/H.10.00	<b>ACTIVE Pilates</b> SALA CORSI   H.9.30/H.10.30	<b>ACTIVE YOGA</b> SALA CORSI   H.9.00/H.10.00	<b>ACTIVE CORE</b> SALA CORSI   H.9.30/H.10.00
<b>ACTIVE FITboxe</b> SALA CORSI   H.9.30/H.10.15	<b>ACTIVE FITboxe</b> SALA CORSI   H.10.15/H.11.00	<b>ACTIVE STRETCH</b> SALA CORSI   H.10.00/H.10.30	<b>ACTIVE FITONIC DEFINITION</b> SALA CORSI   H.10.30/H.11.30	<b>ACTIVE Pilates</b> SALA CORSI   H.10.00/H.10.45	<b>ACTIVE FITboxe</b> SALA CORSI   H.10.00/H.11.00
<b>ACTIVE Upper Body</b> SALA CORSI   H.10.15/H.10.45	<b>ACTIVE SIXPACK</b> SALA CORSI   H.11.00/H.11.30	<b>ACTIVE TBW</b> SALA CORSI   H.10.30/H.11.15	<b>ACTIVE FITboxe</b> SALA CORSI   H.12.45/H.13.45	<b>ACTIVE TABATA</b> SALA CORSI   H.10.45/H.11.15	<b>ACTIVE Booty Workout</b> SALA CORSI   H.11.00/H.11.30
<b>ACTIVE ZUMBA fitness</b> SALA CORSI   H.10.45/H.11.30	<b>ACTIVE Super Jump</b> SALA CORSI   H.11.30/H.12.30	<b>ACTIVE STEP</b> SALA CORSI   H.11.15/H.12.00		<b>ACTIVE GAG</b> SALA CORSI   H.11.45/H.12.00	<b>ACTIVE MILITARY WORKOUT</b> SALA CORSI   H.11.30/H.12.30
<b>ACTIVE SIXPACK</b> SALA CORSI   H.11.30/H.12.00	<b>ACTIVE PUMP</b> SALA CORSI   H.12.45/H.13.45	<b>ACTIVE Upper Body</b> SALA CORSI   H.12.00/H.12.30		<b>ACTIVE Upper Body</b> SALA CORSI   H.12.30/H.13.00	
<b>ACTIVE TBW</b> SALA CORSI   H.12.30/H.13.15		<b>ACTIVE YOGA</b> SALA CORSI   H.12.45/H.13.45		<b>ACTIVE Booty Workout</b> SALA CORSI   H.13.00/H.13.30	
	<b>ACTIVE Pilates</b> SALA CORSI   H.17.00/H.18.00				
	<b>ACTIVE SW&amp;AT</b> SALA CORSI   H.18.00/H.18.45				
	<b>ACTIVE STRETCH</b> SALA CORSI   H.18.45/H.19.00			<b>ACTIVE H.I.I.T.</b> SALA CORSI   H.18.00/H.18.30	
<b>ACTIVE Pilates</b> SALA CORSI   H.17.30/H.18.30	<b>ACTIVE SIXPACK</b> SALA CORSI   H.19.00/H.19.30	<b>ACTIVE Dance &amp; Fitness</b> SALA CORSI   H.18.00/H.19.00	<b>ACTIVE STEP</b> SALA CORSI   H.18.30/H.19.15	<b>ACTIVE FITboxe</b> SALA CORSI   H.18.00/H.19.00	
<b>ACTIVE FITONIC DEFINITION</b> SALA CORSI   H.18.30/H.19.30	<b>ACTIVE LEGS &amp; BUTT</b> SALA CORSI   H.19.30/H.20.00	<b>ACTIVE Pilates</b> SALA CORSI   H.19.00/H.20.00	<b>ACTIVE Super Jump</b> SALA CORSI   H.19.15/H.20.00	<b>ACTIVE ZUMBA fitness</b> SALA CORSI   H.19.00/H.20.00	
<b>ACTIVE ZUMBA fitness</b> SALA CORSI   H.19.30/H.20.30	<b>ACTIVE PUMP</b> SALA CORSI   H.20.00/H.21.00	<b>ACTIVE YOGA</b> SALA CORSI   H.20.00/H.21.00	<b>ACTIVE Functional Trainer</b> SALA CORSI   H.20.00/H.21.00	<b>ACTIVE Functional Trainer</b> SALA CORSI   H.20.00/H.21.00	

★ Nella sala corsi ricorda di portare sempre con te il tuo badge: ti servirà per registrarti obbligatoriamente alle singole lezioni prima dell'inizio del corso.

★ Il presente palinsesto potrebbe subire delle variazioni in qualsiasi momento senza preavviso.