

FREQUENTA ANCHE TU I DIVERTENTISSIMI CORSI DI GRUPPO

Ti serve soltanto

- ★ Badge
- ★ 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.



FROSINONE
Via Degli Anziati, 11
349.9783095

2024
2025

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO
ACTIVE YOGA SALA CORSI H.9.00/H.10.00	ACTIVE FITONIC DEFINITION SALA CORSI H.9.00/H.10.00	Yoga dinamico SALA CORSI H.9.00/H.10.00	POSTURAL PLUS SALA CORSI H.9.00/H.10.00	ACTIVE Cardio Tone SALA CORSI H.9.00/H.10.00	Yoga Fitness SALA CORSI H.9.00/H.10.00
ACTIVE balance SALA CORSI H.10.00/H.10.45	ACTIVE Bali Latino Americano SALA CORSI H.10.00/H.10.45	ACTIVE Flexible Strength SALA CORSI H.10.00/H.10.45	ACTIVE Bali Latino Americano SALA CORSI H.10.00/H.10.45	ACTIVE Mobility SALA CORSI H.10.00/H.10.45	ACTIVE Flexible Strength SALA CORSI H.10.00/H.10.45
ACTIVE Pilates SALA CORSI H.10.45/H.11.30	ACTIVE Fit-Ball SALA CORSI H.11.00/H.11.45	ACTIVE Power Pilates SALA CORSI H.10.45/H.11.30	ACTIVE Mobility SALA CORSI H.11.00/H.11.30	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.10.45/H.11.30	
ACTIVE Circuit SALA CORSI H.11.30/H.12.15	ACTIVE TABATA SALA CORSI H.11.45/H.12.30	ACTIVE Circuit SALA CORSI H.11.30/H.12.15	ACTIVE Tone SALA CORSI H.11.30/H.12.15	ACTIVE Booty Workout SALA CORSI H.11.30/H.12.15	
ACTIVE X-TIME SALA CORSI H.13.30/H.14.15	ACTIVE Mobility SALA CORSI H.12.30/H.13.15	ACTIVE GAG SALA CORSI H.12.15/H.13.00	ACTIVE BOOTCAMP SALA CORSI H.13.30/H.14.15		
ACTIVE POSTURAL SALA CORSI H.16.00/H.16.45	ACTIVE PUMP SALA CORSI H.13.15/H.14.15	ACTIVE Functional Training SALA CORSI H.13.15/H.14.00	ACTIVE ABS SALA CORSI H.14.15/H.14.30	ACTIVE Functional Training SALA CORSI H.13.15/H.14.15	
ACTIVE CORE SALA CORSI H.16.45/H.17.00		ACTIVE POSTURAL SALA CORSI H.16.00/H.16.45			
ACTIVE PILATES SALA CORSI H.17.00/H.17.45	ACTIVE Flexy SALA CORSI H.16.45/H.17.15	ACTIVE CORE SALA CORSI H.16.45/H.17.00			
ACTIVE BIKINI SALA CORSI H.17.45/H.18.30	POSTURAL PLUS SALA CORSI H.17.15/H.18.00	ACTIVE Pilates SALA CORSI H.17.00/H.17.45		ACTIVE PILATES SALA CORSI H.16.45/H.17.30	
ACTIVE RAGGAETON SALA CORSI H.18.30/H.19.15	ACTIVE TABATA SALA CORSI H.18.00/H.18.45	ACTIVE H.I.I.T. SALA CORSI H.17.45/H.18.30	ACTIVE balance SALA CORSI H.17.00/H.17.45	ACTIVE BRAZILIAN SALA CORSI H.17.30/H.18.30	
ACTIVE FAT KILLER SALA CORSI H.19.15/H.20.00	ACTIVE FULL BODY SALA CORSI H.18.45/H.19.30	ACTIVE RAGGAETON SALA CORSI H.18.30/H.19.15	ACTIVE CORE SALA CORSI H.17.45/H.18.15	ACTIVE TWEAK SALA CORSI H.18.30/H.19.30	
ACTIVE FITONIC DEFINITION SALA CORSI H.20.00/H.20.45	ACTIVE BOOTCAMP SALA CORSI H.19.30/H.20.15	ACTIVE FAT KILLER SALA CORSI H.19.15/H.20.00	ACTIVE Flexible Strength SALA CORSI H.18.15/H.19.00	ACTIVE STEP SALA CORSI H.19.30/H.20.15	
ACTIVE STRETCH SALA CORSI H.20.45/H.21.00	ACTIVE CROSS CARDIO SALA CORSI H.20.15/H.21.00	ACTIVE FITONIC DEFINITION SALA CORSI H.20.00/H.20.45	Yoga Fitness SALA CORSI H.19.00/H.20.00	ACTIVE Bali Latino Americano SALA CORSI H.20.15/H.21.00	

- ★ 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.