www.crocerastadium.it

ORARIO AQUAGYM

Stagione 2019/20

ORA	LUNEDI'	ORA	MARTEDI'	ORA	MERCOLEDI'	ORA	GIOVEDI'	ORA	VENERDI'	ORA	SABATO	ORA	DOMENICA
8:00 8:45	ACQUA BASSA			8:00 8:45	ACQUA BASSA			8:00 8:45	ACQUA BASSA				
9:00 9:45	ACQUAGYM	9:00 9:45	ACQUAGYM	9:00 9:45	ACQUAGYM	9:00 9:45	ACQUAGYM	9:00 9:45	ACQUAGYM	9:00 9:45	ACQUAGYM		
9:45 10:30	ACQUABENESSERE	9:45 10:30	ACQUABENESSERE	9:45 10:30	ACQUABENESSERE	9:45 10:30	ACQUABENESSERE	9:45 10:30	ACQUABENESSERE			10:00 10:45	ACQUAGYM
10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:15	ACQUAGYM	10:30 11:15	ACQUAGYM		
												11:00 11:45	ACQUA BASSA
		12:15 13:00	ACQUA BASSA			12:15 13:00	ACQUA BASSA			12:15 13:00	ACQUA BASSA		
12:30 13:00	ACQUA ENERGY	12:30 13:00	ACQUA GAG	12:30 13:00	ACQUA CARDIO	12:30 13:00	WORK UP	12:30 13:00	TABATA				
13:00 13:30	360° CIRCUIT	13:00 13:30	TABATA	13:00 13:30	ACQUA COMBACT	13:00 13:30	ACQUA ENERGY	13:00 13:30	ACQUA TONIC	13:00 14:00	ACQUAGYM		
13:30 14:00	WORK UP	13:30 14:00	ACQUA COMBACT	13:30 14:00	TABATA	13:30 14:00	360° CIRCUIT	13:30 14:00	ACQUA ENERGY				
14:00 14:30	ACQUA CARDIO	14:00 14:30	360° CIRCUIT	14:00 14:30	ACQUA GAG	14:00 14:30	ACQUA CARDIO	14:00 14:30	360° CIRCUIT				
14:00 14:45	ACQUA BASSA			14:00 14:45	ACQUA BASSA			14:00 14:45	ACQUA BASSA				
14:45 15:30	ACQUA BASSA	14:30 15:15	ACQUA BASSA	14:45 15:30	ACQUA BASSA	14:30 15:15	ACQUA BASSA	14:45 15:30	ACQUA BASSA				
16:30 17:00	ACQUA GAG			16:30 17:00	ACQUA COMBACT			16:30 17:00	360° CIRCUIT				
17:00 17:30	ACQUA CARDIO			17:00 17:30	ACQUA ENERGY			17:00 17:30	WORK UP				
17:30 18:00	WORK UP			17:30 18:00	TABATA			17:30 18:00	ACQUA GAG				
18:00 18:30	ACQUA ENERGY	18:00 18:45	ACQUAGYM	18:00 18:30	360 CIRCUIT	18:00 18:45	ACQUAGYM	18:00 18:30	ACQUA CARDIO				
18:30 19:00	TABATA	18:45 19:30	ACQUAGYM	18:30 19:00	ACQUA CARDIO	18:45 19:30	ACQUAGYM	18:30 19:00	ACQUA TONIC				
19:00 19:30	ACQUA COMBACT			19:00 19:30	ACQUA GAG			19:00 19:30	360 CIRCUIT				
19:30 20:15	ACQUA BASSA	19:30 20:15	ACQUAGYM	19:30 20:15	ACQUA BASSA	19:30 20:15	ACQUAGYM	19:30 20:15	ACQUA BASSA				

S.S.D.R.L. CROCERA STADIUM
UN MONDO DI SPORT
CENTRO SPORTIVO ITALIANO GENOVA
Coni Comitato Regionale Liguria

WORK UP
Tonifica la parte superiore del corpo con l'ausilio di piccoli attrezzi

360 CIRCUIT
Sorprendi il tuo corpo con un allenamento semplice e divertente ad intensità variabile

AQUA ENERGY
Allena tutto il corpo sfruttando al meglio la pura resistenza dell'acqua

AQUA CARDIO
Allena il tuo cuore con il movimento a tempo di musica

AQUA COMBACT
Sperimenta l energia che si libera grazie ai movimenti marziali contro la resistenza dell acqua

TABATA
Allenamento di breve durata e ad alta intensita'
Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all orario durante l anno

www.crocerastadium.it

ORARIO FITNESS

Stagione 2019/20

LUNEDI'			MARTEDI'		MERCOLEDI'			GIOVEDI'		VENERDI'			SABATO	
ORA	4° PIANO	PALESTRONE	ORA	4° PIANO	ORA	4° PIANO	PALESTRONE	ORA	4° PIANO	ORA	4° PIANO	PALESTRONE	ORA	4° PIANO
06:30-10			06:30-10		06:30-10			06:30-10		06:30-10			06:30-10	
10-10:30	VERTEBRALE		10-10:30	VERTEBRALE	10-10:30	360°CIRCUIT		9:45-10:15	VERTEBRALE	10-10:30	GAG		10-10:30	360°CIRCUIT
10:30-11	PILASTRETCH		10:30-11	STRETCHING	10:30-11	GAG		10:15-10:45	POSTURALE	10:30-11	PILASTRETCH		10:30-11	STRETCHING
11-12:30			11-12:30		11-12:30			11-12:30		11-12:30			11-13	
12:30-13:15	TABATA		12:30-13:15	INTERVAL TRAINING	12:30-13:15	360°CIRCUIT		12:30-12:45		12:30-13	CRUNCH CARDIO			
13-14		DREAM TEAM	13:15-13:30	FLEXZONE	13-14		DREAM TEAM	12:45-13:30	FITBOXE	13-13:30	GAG	DREAM TEAM	13-13:30	TABATA
13:15-14	PILASTRETCH		13:30-14		13:15-14	PILASTRETCH		13:30-14	CRUNCH CARDIO	13:30-14	TABATA		13:30-14	CRUNCH CARDIO
14-17			14-17		14-17			14-17		14-17			14-17	
17-17:30	ZUMBA		17-17:45	PILASTRETCH	17-18	ZUMBA		17-17:30	VERTEBRALE	17-17:30	STEP			
17:30-18			17:45-18	GAG	18-18:30	TABATA		17:30-18	360°CIRCUIT	17:30-18				
18-18:30	CRUNCH CARDIO		18-18:30					18-18:30	CRUNCH CARDIO	18-18:30	ZUMBA			
18:30-19	TABATA		18:30-19:15	CRUNCH CARDIO	18:30-19	360°CIRCUIT		18:30-19	TABATA	18:30-19				
19-19:30	GAG		19:15-19:30		19-19:30	GAG		19-19:30	STRETCHING	19-19:30				
19:30-20	DREAM TEAM		19:30-20		19:30-20	DREAM TEAM		19:30-20	DREAM TEAM	19:30-20				
20-20:30			20-20:30		20-20:30			20-20:30		20-20:30				
20:30-22:30			20:30-22:30		20:30-22:30			20:30-22:30		20:30-22:30				

S.S.D.R.L. CROCERA STADIUM UN MONDO DI SPORT

CENTRO SPORTIVO ITALIANO GENOVA

Coni Comitato Regionale Liguria

DREAM TEAM

cambia il tuo stile di vita! diventa un atleta fitness! La nostra novità, il nostro team, semplicemente la nostra passione! Max 8persone su prenotazione

INTERVAL TRAINING

è un insieme di esercizi per tutto il corpo, in cui si alternano fasi ad alta intensità ad altre di recupero attivo o passivo! Migliora con noi la resistenza, il tono muscolare e la tua agilità!

FLEX ZONE

il corso mix di esercizi di allungamento muscolare, postura e respirazione che utilizza i principi base del pilates e dello yoga!

STEP

prova una delle attività cardio training più diffuse! Divertiti insieme a noi creando semplici coreografie con il gradino più famoso del fitness!

PILASTRETCH

il corso del benessere!dopo una giornata di lavoro o durante, prenditi il tuo tempo e ritrova il sorriso con il nostro corso antistress!

TABATA

Allenamento di breve durata e ad alta intensita'

Che migliora la potenza aerobica ed anaerobica mirato ad aumentare il tuo metabolismo basale a riposo

Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ORARIO APERTURA PALESTRA: da lunedì a venerdì 6.30-21.30, sabato 8-17, domenica 8-14

La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno

N.B. I CORSI SI SVOLGONO CON ALMENO 3 PARTECIPANTI E POTREBBERO CAMBIARE IN BASE ALLA DISPONIBILITÀ E PRESENZA DEGLI ISTRUTTORI.