

# TIMETABLE CLASS VEHC

Valido dal 01/02/2010 al 28/02/2010

## DESCRIZIONE CLASSI

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07:30							
09:00	BODY & MOVE		GAG				
10:00		PILATES MAT		PILATES MAT	BODY & MOVE		
11:00							
12:30						Ore 11:30 GYRO MOVE	Ore 11:30 EDEN SURPRISE
13:15	FREE MOTION	PILATES SCULPT	SUPER PUMP	BOSU BURN	PUMP	Ore 12:30 BROADWAY STYL	
15:00	GYRO MOVE	HATA YOGA	MAGIC CIRCLE PILATES	Ore 14 FELDENGYM	ASHTANGA VINYASA YOGA		
15:30							
18:00							
18:30	BODY & MOVE	PILATES MAT	FREE MOTION	GAG & BALL			
19:00							
19:30	VE - BOXE	T.B.W B.CAMP	BODY & MOVE Ore 20:15 GYRO MOVE	SUPER PUMP	BOSU WORK men & women		
20:00							



## POOL CLASS VEHC

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09:00		WATERPILATES		WATERPILATES	AQUA EXERCISE		
10:00	AQUA SPLASH		WATER SCULPT			AQUA EXERCISE	
10:15							Ore 10:30 AQUAEXERCISE
12:00		WATERSCULPT			Ore 11 AQUA EXERCISE		
13:00		WATERSCULPT				Ore 12:30 AQUA SPLASH	
13:30	AQUA SPLASH		AQUA & STEP	AQUA EXERCISE	AQUA SPLASH		
15:00		Ore 14 WATER SCULPT				AQUA EXERCISE	
18:30			AQUA SPLASH		Ore 18:15 AQUA EXERCISE		
19:00	WATERSCULPT	AQUA EXERCISE		AQUA EXERCISE			
19:30							



Le Classi sono tutte su prenotazione e saranno attivate al raggiungimento di 2 persone. Si prega la gentile clientela di avvertire in caso di disdetta telefonando al N° 0521460117. Lo staff Vehc raccomanda la massima puntualità. Gli orari possono essere suscettibili a variazioni che saranno comunicate preventivamente al desk Fitness. Un'altra iniziativa Helath & Fitness Ass. Sportiva Dilettantistica

### PILATES MAT

Il sistema innovativo di esercizi mente e corpo seguendo le metodiche di J.Pilates. Il movimento insegna la consapevolezza del proprio corpo, aiuta la flessibilità, il tono addominale ma soprattutto ci aiuta ad imparare il coordinamento motorio essenziale per non alterare la propria postura.

### PUMP

Allenamento di tutti i distretti muscolari del corpo con l'ausilio di uno speciale bilanciere piccoli pesi per aumentare tonicità e resistenza.

### PILATES SCULPT

I movimenti e le tecniche del pilates in maniera dinamica per un'allenamento cardiovascolare ad alta intensità

### GYRO MOVE

Ideato dallo staff Vehc un allenamento su misura per rinforzare addominali e giro vite

### BOSU WORK men & women

Il primo allenamento misto per scolpire il tuo corpo

### SUPER PUMP

Il corso di pump ad un'intensità più elevata per gli amanti della fatica. Ideale per tonificare tutto il corpo ma con una maggiore enfasi sul lavoro per il gluteo.

### FREE MOTION

Corso aerobico in cui la fatica e il sudore sono caratteristiche principali. Ideale per rassodare tutto il corpo

### BOOT CAMP

L'allenamento cardiovascolare fatto sui run exite Technogym. Ideale per un allenamento intenso e duraturo

### BOSU BURN

Programma aerobico per bruciare i grassi con l'utilizzo del

### HATA YOGA

E' costituito da un complesso di esercizi ginnici (Asanas) e da esercizi per il controllo della respirazione (Pranayama)

### ASHTANGA VINYASA YOGA

La naturale prosecuzione dell'Hata Yoga

### BODY & MOVE

Disciplina che si basa su movimenti fluidi coniugati e sostenuti dal respiro nel rispetto della corretta postura

### FELDENGYM

Esercizi mirati per eliminare tensioni muscolari e ritrovare la consapevolezza ed armonia del proprio corpo.

### BROADWAY STYLE

Gli unici nel proporre attività fisica sui tacchi del 12!!!

### WATER PILATES

I primi in Italia a lanciare questa disciplina. Un programma unico di pilates da svolgere in piscina.

### WATERSCULPT

10' di stretching e poi allenamento cardio dentro la piscina

### AQUAEXERCISE

Esercizi in acqua a ritmo di musica

### AQUASPLASH

Esercizi in acqua con musiche e coreografie

### AQUASTEP

Esercizi in acqua con l'ausilio di uno step particolare