

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Da lunedì 26 ottobre nell'area *Omnia Lab* della Sala Cardio Isotonica verranno organizzate delle classi a numero chiuso dove verranno sviluppati circuiti ad alta specializzazione di ginnastica funzionale.

PROGRAMMAZIONE

Lunedì ore 13,30 - 14,00 Mobility Fabrizio Brucchi

Durante questa lezione si lavorerà sul miglioramento della capacità di un soggetto di muovere una o più articolazioni con la massima escursione articolare possibile, senza dolore.

Martedì ore 13,30 - 14,00 Performance Vincenzo Grossoni

Allenamento rivolto a persone già allenate che vogliono ottimizzare le proprie prestazioni della loro attività sportiva di riferimento.

Martedì ore 14,00 - 14,30 Start Up Alessio Maura

Per chi approccia al lavoro funzionale automatizzando i gesti tecnici e le corrette posture per compiere in modo preciso gli esercizi di base.

Giovedì ore 09,00 - 09,30 Ability Pablo Valles Caruana

Lo svolgimento di gesti tecnici ripetuti serve a consolidare i movimenti automatizzati. Il miglioramento delle abilità motorie rappresentano il risultato finale del processo di apprendimento.

Giovedì ore 13,30 - 14,00 Strength Alessio Maura

La finalità è quella di sviluppare la capacità di resistere ad uno sforzo fisico utilizzando le attrezzature Omnia come sovraccarico.

Giovedì ore 14,00 - 14,30 Circuit Ombretta Plos

Tipologia di allenamento che trova ampio utilizzo nella preparazione atletica generale di molte discipline sportive.

E' obbligatoria la prenotazione che deve essere sottoscritta agli insegnanti responsabili del corso e sarà possibile accedere agli utenti Aquaniene che hanno sottoscritto un abbonamento Elite o Fitness.

Durante le lezioni non è possibile utilizzare l'attrezzatura da altri utenti.

La seguente programmazione può essere soggetta a continui aggiornamenti.