

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Da lunedì 2 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

Martedì 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.

Martedì ore 13,30 - 14,00 Start Up Ombretta Plos

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

Martedì ore 14,00 - 14,30 Performance Alessio Maura

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

Martedì ore 18,45 - 19,15 Trx Silvia Primerano

Il TRX Suspension Trainer è un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo, per questo può essere svolto da tutti: dal paziente in riabilitazione al principiante, dallo sportivo che svolge attività nel tempo libero fino all' atleta professionista.

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 Ombretta Plos

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 Alessio Maura

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

Giovedì ore 18,45 - 19,45 Trx Silvia Primerano

Il TRX Suspension Trainer è un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo, per questo può essere svolto da tutti: dal paziente in riabilitazione al principiante, dallo sportivo che svolge attività nel tempo libero fino all' atleta professionista.

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