

ORARIO CORSI 2018-2019

lunedì					martedì					mercoledì					giovedì					venerdì					sabato					
orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	orario	GIOVE	MERCURIO	MARTE	NETTUNO	
07:15 08:00	TOTAL BODY				07:15 08:00		INDOOR CYCLING			07:15 08:00			PILATES MATWORK		07:15 08:00		WALKING			07:15 08:00	TOTAL BODY									
	GIULIA						MASSIMO						JENNY				MASSIMO													
09:30 10:15	GAMBE ADDOME GLUTEI				09:30 10:15	FUNCT TRAINING	WALKING			09:30 10:15	SUPER JUMP				09:30 10:15	FUNCT TRAINING	INDOOR CYCLING			09:30 10:15	GAMBE ADDOME GLUTEI				09:30 10:15	PILATES MATWORK				
	JENNY					GABRIELLA	MASSIMO				JENNY					GABRIELLA	MASSIMO					JENNY					JENNY			
10:30 11:15	PILATES MATWORK			AQUAGYM	10:30 11:15				IDROBIKE	10:30 11:15				AQUAGYM	10:30 11:15				IDROBIKE	10:30 11:15	PILATES MATWORK			AQUAGYM	10:30 11:15	11:00-11:45 PRIMITIVE	INDOOR CYCLING		AQUA FITNESS	
	JENNY			GIULIA					GIULIA					GIULIA					GIULIA		JENNY			GIULIA			GABRIELLA	MASSIMO		JENNY
09:30 10:15				ACQUA DOLCE	09:30 10:15					09:30 10:15				ACQUA DOLCE	09:30 10:15					09:30 10:15					09:30 10:15					
				GIULIA										GIULIA						09:30 10:15										
10:30 11:15					10:30 11:15	PROGRAMMA POSTURALE				10:30 11:15	GINNASTICA DOLCE				10:30 11:15	PROGRAMMA POSTURALE				10:30 11:15					10:30 11:15					
						CARLO					JENNY					CARLO				10:30 11:15					10:30 11:15					
13:30 14:15	FUNCT TRAINING	INDOOR CYCLING	PILATES MATWORK	AQUA FITNESS	13:30 14:15	FITNESS	WALKING	POSTURALE	IDROBIKE	13:30 14:15	SUPER JUMP	INDOOR CYCLING	FUNCT TRAINING	ACQUA FITNESS	13:30 14:15	FITNESS	WALKING	POSTURALE	IDROBIKE	13:30 14:15	FUNCT TRAINING	INDOOR CYCLING	PILATES MATWORK	AQUA FITNESS	13:30 14:15	FUNCT TRAINING				
	GABRIELLA	MASSIMO	CARLO	LIBERA		GIULIANO	CARLO	SIMONE	GIULIA		JENNY	LUIGI/GIORGIO	GABRIELLA	LIBERA		GIULIANO	CARLO	SIMONE	GIULIA		GABRIELLA	MASSIMO	CARLO	LIBERA		GABRIELLA				
14:20 15:05	WOMAN FUNCTIONAL TRAINING				14:20 15:05	SUPER JUMP			14:25-15:10 IDROBIKE	14:20 15:05					14:20 15:05	SUPER JUMP				14:20 15:05	WOMAN FUNCTIONAL TRAINING				AQUA TONIC	16:00 16:45	FITBALL TONE			
	GABRIELLA					JENNY			GIULIA							JENNY					GABRIELLA				GIULIA					
15:30 16:30			SCUOLA KARATE livello base		15:15 16:15					15:30 16:30					15:15 16:15					15:30 16:30			SCUOLA KARATE livello base							
			UMBERTO																				UMBERTO							
16:30 17:30			SCUOLA KARATE livello avanz		16:00 17:00					16:30 17:30					16:00 17:00					16:30 17:30			SCUOLA KARATE livello avanz							
			UMBERTO																				UMBERTO							
16:00 16:45	WOMAN FUNCTIONAL TRAINING				16:00 16:45			POSTURALE		16:00 16:45	FITBALL TONE				16:00 16:45			POSTURALE		16:00 16:45	WOMAN FUNCTIONAL TRAINING									
	GABRIELLA							SIMONE			GABRIELLA							SIMONE				GABRIELLA								
16:00 16:45		INDOOR CYCLING			16:20 17:20	ECROSS				16:00 16:45		INDOOR CYCLING			16:20 17:20	ECROSS				16:00 16:45			INDOOR CYCLING							
		MASSIMO				STEFAN						MASSIMO				STEFAN							MASSIMO							
17:20 18:05	TOTAL BODY				17:20 18:05	FUNCT TRAINING base	WALKING			17:20 18:05	FIT BOXE TRAINING			17:40-18:25 AQUA TONIC	17:20 18:05	FUNCT TRAINING base	WALKING			17:20 18:05	TOTAL BODY				17:20 18:05					
	JENNY					GABRIELLA	MASSIMO				GIUSEPPE			GIULIA		GABRIELLA	MASSIMO				JENNY									
18:15 19:00	SUPER JUMP		POSTURALE		18:15 19:00	GAMBE ADDOME GLUTEI	INDOOR CYCLING	PILATES MATWORK		18:15 19:00	PRIMITIVE		BOXING TRAINING		18:15 19:00	GAMBE ADDOME GLUTEI	INDOOR CYCLING	PILATES MATWORK		18:15 19:00	SUPER JUMP			PROGRAMMA POSTURALE						
	LIBERA		SIMONE			JENNY	LORIS	CARLO			GABRIELLA		GIUSEPPE			JENNY	LORIS	CARLO			LIBERA			SIMONE						
19:10 19:55	FITNESS	INDOOR CYCLING		18:40-19:25 AQUA FUNCTIONAL	19:10 19:55	FUNCT TRAINING avanzato	DANCE FITNESS	KICK BOXING		19:10 19:55	FITNESS	INDOOR CYCLING			19:10 19:55	FUNCT TRAINING avanzato	DANCE FITNESS	KICK BOXING		18:40 19:10				IDROBIKE						
	GIULIANO	MASSIMO		GABRIELLA		GABRIELLA	JENNY	GIUSEPPE			GABRIELLA	MASSIMO				GABRIELLA	JENNY	GIUSEPPE												
					19:30 20:15				AQUA FITNESS	19:30 20:15				IDROBIKE	19:30 20:15															
									LIBERA					LIBERA																
20:10 20:55	CROSS TRAINING		PILATES MATWORK	19:30-20:15 AQUA FITNESS	20:10 20:55	PROGRAMMA POSTURALE	INDOOR CYCLING	BOXING TRAINING		20:10 20:55	CROSS TRAINING				20:10 20:55	CIRCUIT TRAINING	INDOOR CYCLING	BOXING TRAINING	20:20-21:05 AQUA FITNESS	20:10 20:55	CROSS TRAINING			PILATES MATWORK						
	SIMONE		JENNY	LIBERA		SIMONE	LORIS	GIUSEPPE			SIMONE					MAURIZIO	LORIS	GIUSEPPE	LIBERA			SIMONE			JENNY					
21:10 21:55	CIRCUIT TRAINING		21:00-22:15 AIKIDO	20:20-21:05 AQUA TONIC	21:10 21:55					21:10 21:55			21:00-22:15 AIKIDO	21:10 21:55						21:00-22:00				21:00-22:15 AIKIDO						
	MAURIZIO		DOMENICO	LIBERA									DOMENICO												DOMENICO					

domenica

LEGENDA ABBONAMENTI

- Sport e Ben-essere
- Group Cycling e Walking e Ben-essere
- A pagamento con prenotazione
- Acqua e Ben-essere

SCEGLI IL CORSO PIÙ ADATTO A TE:

- YOUNG (0-18 anni)
- UNIVERSITY (19-29 anni)
- OFFICE (30-45 anni)
- ACTIVE (46-69 anni)
- EVERGREEN (Over 70 anni)

La Polisportiva si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi. Il numero minimo di partecipanti affinché le lezioni vengano svolte è di n.3 tesseraisti. Nei mesi di giugno, luglio e agosto l'orario sarà ridotto in ragione della frequenza alle lezioni. Le lezioni numerate richiedono la prenotazione obbligatoria. Si ricorda che le attività termineranno 30 minuti prima della chiusura del Club.

SPIEGAZIONE DELLE DISCIPLINE ACQUATICHE

Acqua Dolce: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo giovane riducendo lo stesso al movimento tramite utilizzo di programmazione specifica annuale. Fascia di età: dai 50 in su.

Acquagym: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo tonico tramite esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Fascia di età: da 30 anni ai 50 anni.

Acqua Functional: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo allenato tramite circuiti a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi. Fascia di età: da 16 anni ai 50 anni.

Acqua Fitness: durata lezione 45' minuti.

Obiettivo: alzare il consumo calorico, tramite il miglioramento del metabolismo basale, per un dimagrimento efficace e duraturo. Verranno utilizzate tecniche di ultima generazione come HIIT (High Intensity Interval Training). Fascia di età: da 16 anni ai 50 anni.

Idrobike: durata lezione 45' minuti.

Obiettivo: allenare il corpo tramite l'utilizzo di una bici in acqua, la quale tramite la pedalata produrrà dei vortici che andranno a massaggiare le gambe favorendo la microcircolazione. Fascia di età: da 16 anni ai 80 anni.

SPIEGAZIONE DELLE DISCIPLINE TERRESTRI

Total Body: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo tonico tramite esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Fascia di età: da 14 anni ai 50 anni.

Gambe Addome Glutei: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere le gambe, glutei e addominali tonici tramite esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Fascia di età: da 14 anni ai 50 anni.

Pilates Matwork: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: Equilibrare il corpo e ridurre al movimento le catene cinetiche anteriori e posteriori tramite esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di specifici attrezzi. Fascia di età: da 14 anni ai 80 anni.

Functional Training: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo allenato tramite circuiti a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi tramite la programmazione stabilita WTA (Warrior Technic Academy). Fascia di età: da 16 anni ai 50 anni.

Woman Functional Training: durata lezione: 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo allenato preferendo esercizi e distretti muscolari adatti solo per le donne, tramite circuiti a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi tramite la programmazione stabilita WTA. Fascia di età: da 16 anni ai 50 anni.

Ginnastica Dolce: durata lezione 45' minuti.

Obiettivo: mantenere il corpo tonico tramite esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Fascia di età: da 40 anni ai 80 anni.

Super Jump: durata: 45' minuti

Obiettivo: alzare il consumo calorico, tramite il miglioramento del metabolismo basale, per un dimagrimento efficace e duraturo. Verranno utilizzate tecniche di ultima generazione come HIIT (High Intensity Interval Training) su trampolini elastici di ultima generazione. Fascia di età: da 14 anni ai 50 anni.

Fitness: durata: 45' minuti

Obiettivo: mantenere il corpo allenato tramite circuiti a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi, alzare il consumo calorico, tramite il miglioramento del metabolismo basale, per un dimagrimento efficace e duraturo. Verranno utilizzate tecniche di ultima generazione come HIIT (High Intensity Interval Training). Fascia di età: da 14 anni ai 50 anni.

CrossTraining: durata 45' minuti

Obiettivo: mantenere il corpo allenato tramite circuiti con l'utilizzo di tecniche con bilancieri e manubri, alzare il consumo calorico, tramite il miglioramento del metabolismo basale, per un dimagrimento efficace e duraturo. Verranno utilizzate tecniche di ultima generazione come HIIT (High Intensity Interval Training). Fascia di età: da 14 anni ai 50 anni.

Indoor Cycling: durata: 50' minuti

Obiettivo: mantenere il corpo in forma tramite utilizzo di una bici statica e dall'insieme di programmi stabiliti dal mondo del ciclismo. Fascia di età: da 14 anni ai 80 anni.

Walking: durata: 45' minuti

Obiettivo: potenziare apparato cardio circolatorio e polmonare per un dimagrimento efficace e duraturo, tramite utilizzo di un tapis roulant non elettrico. Fascia di età: da 14 anni ai 60 anni.

Dance Fitness: durata: 45' minuti

Obiettivo: tonificare il corpo tramite coreografie di ritmi musicali di ogni genere. Fascia di età: da 12 anni ai 60 anni.

Programma Posturale: durata: 45' minuti

Obiettivo: allungamento e potenziamento dei muscoli posturali della catena anteriore e posteriore del corpo. Fascia di età: da 12 anni ai 60 anni.

Primitive: durata: 45' minuti

Obiettivo: mobilità delle varie catene articolari del corpo umano, utilizzando tecniche programmate dalla WTA (Warrior Technic Academy). Fascia di età: da 12 anni ai 60 anni.

Ecross: durata: 45' minuti

Obiettivo: sviluppo motorio coordinativo e psicologico del bambino, tramite esercizi di ginnastica a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzature stabilite dalla ECROSS. Fascia di età: da 5 anni ai 8 anni.

Scuola di Karate: durata: 45' minuti

Obiettivo: sviluppo motorio coordinativo e psicologico con l'insegnamento della disciplina del Karate. Fascia di età: da 5 anni a 16 anni.

Kick Boxing: durata: 45' minuti

Obiettivo: sviluppo motorio coordinativo e psicologico con l'insegnamento della disciplina della Kick Boxing. Fascia di età: da 8 anni a 50 anni.

Boxing training: durata: 45' minuti

Obiettivo: mantenere il corpo allenato tramite circuiti con l'utilizzo di tecniche provenienti dalla boxe. Fascia di età: da 14 anni ai 60 anni.

Fitball Tone: durata: 45' minuti

Obiettivo: mantenere il corpo tonico con l'utilizzo di una palla chiamata Fitball, dove verranno eseguiti esercizi a corpo libero o utilizzo di piccoli attrezzi. Fascia di età: da 14 anni ai 60 anni.



POLISPORTIVA INTERAMNIA S.S.D. arl
Via Ponte San Giovanni Snc Teramo - Tel/Fax 0861240103
www.interamniacub.it - info@interamniacub.it

IL FITNESS MIGLIORA
LA QUALITÀ DELLA TUA VITA.


Club Interamnia 3.0
FITNESS & DAY SPA

ORARI APERTURA

Lunedì - Venerdì: 6,30 - 22,45
Sabato: 6,30 - 20,00
Domenica: 8,30 - 13,30