

L'ENERGIA DI **FITNESS & BENESSERE** SEI TU!

Partecipa anche tu ai nostri corsi di gruppo di fitness, arti marziali e combattimento!

FREQUENTA ANCHE TU I NOSTRI DIVERTENTISSIMI CORSI DI GRUPPO

TI SERVE SOLO

- CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO
- TESSERINO FITIME
- BORRACCIA/ BOTTIGLIA ACQUA
- ASCIUGAMANO COMODO
- SCARPE COMODE

TI ALLENI 1° VOLTA A SETTIMANA:

SPERIMENTA: Prova 3-4 lezioni di ogni corso prima di scegliere i tuoi preferiti.

NON MOLLARE: La prima lezione è sempre la più dura. La resistenza e la forza aumentano di volta in volta, fidati del processo!

NIENTE DISTRAZIONI: Lascia lo smartphone nello spogliatoio e dedica quest'ora solo a te stesso/a.

ASCOLTA IL TUO CORPO: Hai avuto infortuni o patologie? Avvisa l'istruttore prima di iniziare: saprà offrirti le giuste varianti.

RIMANI FINO ALLA FINE: Il defaticamento è fondamentale. Se devi uscire prima, avvisa l'istruttore a inizio classe.

L'IDratazione È LA CHIAVE: Bevi acqua regolarmente durante l'allenamento.

DOLORI IL GIORNO DOPO? Sono i DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness), ovvero l'indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata. Non spaventarti! Significa che i tuoi muscoli stanno diventando più forti. Fai un po' di stretching leggero e continua a muoverti!

IL PRIMO PASSO È IL PIÙ IMPORTANTE. TI ASPETTIAMO IN SALA!

BORGARO

2026
2027

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

FITNESS E BENESSERE FITNESS E BENESSERE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
AUTODIFESA & MMA 17.45-18.45	AUTODIFESA & MMA 13.00-14.00	GINNASTICA DOLCE 16.30-17.30	GINNASTICA FUNZIONALE 10.00-11.00	GINNASTICA DOLCE 16.30-17.30	WRESTLING 10.30-12.30
PUGILATO & KICK BOXING 18.30-20.30	WRESTLING 17.00-18.00	AUTODIFESA & MMA 17.15-18.15	AUTODIFESA & MMA 13.00-14.00	PUGILATO & KICK BOXING 18.15-20.00	
	AIKIDO RAGAZZI 17.15-18.30	PUGILATO & KICK BOXING 18.15-20.00	WRESTLING 17.30-18.00	AIKIDO RAGAZZI 17.15-18.30	
	GYMFI 18.00-19.00		GYMFI 18.30-19.30		
	AIKIDO ADULTI (dai 12 anni) 18.30-20.00		KI-TAISU 19.00-20.00	AIKIDO ADULTI (dai 12 anni) 18.30-20.00	
	AIKIDO E AIKI-JUJUTSU 18.30-21.00		BALLO 20.30-22.00	AIKIDO E AIKI-JUJUTSU 18.30-21.00	
	AIKI-JUJUTSU 19.30-21.00			AIKI-JUJUTSU 19.30-21.00	
	BALLO 20.45-22.15	GINNASTICA MILITARE 20.00-21.00		GINNASTICA MILITARE 19.30-20.30	

FITNESS E BENESSERE FITNESS E BENESSERE