



ORARIO	LUNEDI'	MERCOLEDI'	SABATO
8.30	Addominali	Mobilità e Stretching	
10.30			Mobilità e Stretching
11.00			Circuito Funzionale
18.30	Circuito Funzionale	Addominali	

ADDOMINALI → 30 minuti in cui si eseguono esercizi per il rinforzo del core in maniera statica e dinamica

CIRCUITO FUNZIONALE → 30 minuti di circuiti ad alta intensità per stimolare tutti i muscoli del corpo

MOBILITA' E STRETCHING → 30 minuti di esercizi per migliorare le tensioni muscolari, la postura e la rigidità articolare