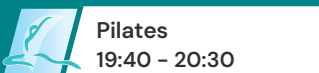
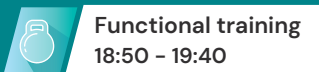
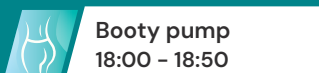
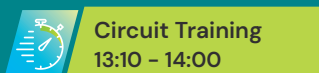
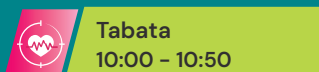
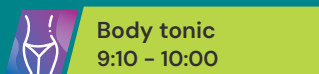


Palinsesto Montagnana

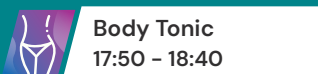
Un abbonamento per tutti i corsi

Le lezioni verranno svolte sempre,
senza un numero minimo di partecipanti

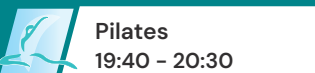
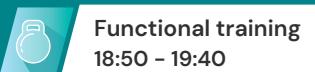
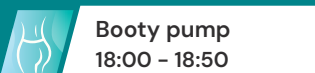
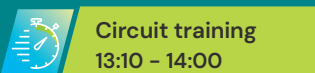
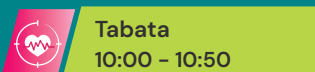
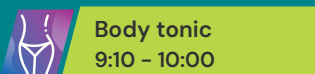
Lunedì



Martedì



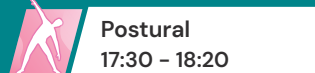
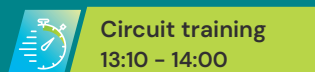
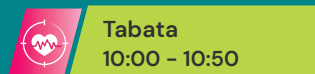
Mercoledì



Giovedì



Venerdì



Palinsesto valido dall'8 settembre al 23 dicembre 2025  Palinsesto valido dall'8 settembre al 23 dicembre 2025  Palinses

Vieni a provare i nostri divertenti corsi di gruppo, tenuti da istruttori qualificati e coinvolgenti. Ma attenzione: poi non potrai più farne a meno!



Pilates

È una disciplina che lavora sull'armonia generale dell'individuo, mentale e fisica: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione e mobilita le articolazioni per favorire una postura corretta.



390 calorie



Postural

Mira a "rieducare" il corpo ad assumere le posizioni corrette e a mantenere l'organismo in perfetta salute. Come? Riallineando la colonna vertebrale ed eliminando ogni dolore e fastidio.



300 calorie



Booty pump

È un allenamento molto efficace che mira a tonificare e modellare i glutei, per avere un LATO B da urlo! Può essere svolto a corpo libero o con piccoli attrezzi.



500 calorie



Step

Attività aerobica che si esegue con una piattaforma ad altezza regolabile. Permette di simulare una salita di gradini, eseguendo esercizi dinamici a ritmo di musica.



500 calorie



Body tonic

Un allenamento che mira alla tonificazione generale di tutto il corpo, composto da un mix di esercizi: statici, dinamici, di equilibrio funzionale e definizione muscolare.



500 calorie



Tabata

Allenamento a corpo libero ad alta intensità: 20 secondi di esercizio e 10 di pausa per 8 ripetizioni. Oltre alla resistenza aiuta a dimagrire e tonificare.



450 calorie



Functional Training

Allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare, per una tonificazione generale.



500 calorie



Circuit Training

Per chi ama allenarsi in resistenza, sviluppare la muscolatura con un lavoro dinamico, il Circuit Training è perfetto. Consiste in un circuito in cui vengono svolti esercizi multipli e senza pause.



500 calorie