

VIVI IL NOSTRO PIANETA
GODITI IL TUO MONDO



FORNITORE UFFICIALE
2011 | 2012

PLANNING
2011-2012
CORSI



PLANET SPORT Via San Clemente, 52/66 - Ponte San Pietro
www.planetsport1.it
Tel./Fax 035 464289
Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9,00 alle ore 22,00
Sabato dalle ore 9,00 alle ore 18,00
Domenica dalle ore 9,00 alle ore 13,00

www.planetsport1.it



planet · sport



LUNEDI'

ORA	CORSO	SALA
9.15 - 10.00	Stretching	Corsi 1
10.00 - 11.00	Push Power	Corsi 1
13.00 - 14.00	Boxe	Fight
15.00 - 16.00	Spinning	Corsi 2
18.00 - 18.45	Spinning	Corsi 2
18.30 - 19.30	Boxe Corso Base	Fight
18.15 - 19.00	Push Power	Corsi 1
19.00 - 19.45	Power Spinning	Corsi 2
19.00 - 19.45	Circuit	Corsi 1
19.30 - 20.30	Boxe Corso Avanzati	Fight
19.45 - 20.30	Fit Boxe	Corsi 1
20.30 - 21.00	Stretching	Corsi 1
20.30 - 22.00	Thai Boxe	Fight

MARTEDI'

ORA	CORSO	SALA
9.15 - 10.00	Ginnastica armonica	Corsi 1
10.00 - 11.00	Pilates	Corsi 1
13.00 - 14.00	Iron Training	Fight
15.00 - 16.00	Fat Burning	Corsi 1
17.00 - 19.30	Boxe Agonisti	Fight
18.00 - 18.45	Fit Boxe	Corsi 1
18.45 - 19.30	Push Power	Corsi 1
18.45 - 19.30	Indoor Rowing	Corsi 2
19.30 - 20.30	Kick Boxing	Fight
19.30 - 20.00	ACG	Corsi 1
19.45 - 20.30	Spinning	Corsi 2
20.15 - 21.00	Pilates	Corsi 1
20.30 - 21.30	Kick Boxing	Fight

MERCOLEDI'

ORA	CORSO	SALA
10.00 - 10.45	Muscle Fit Boxe	Corsi 1
10.45 - 11.15	Stretching	Corsi 1
13.00 - 14.00	Boxe	Fight
13.00 - 14.00	Spinning	Corsi 2
18.15 - 19.00	Fit Ball Workout	Corsi 1
18.30 - 19.30	Boxe Corso Base	Fight
18.30 - 19.15	Spinning	Corsi 2
19.00 - 19.45	Aerobica Latina	Corsi 1
19.30 - 20.30	Boxe Corso Avanzati	Fight
19.45 - 20.30	Total Tone System	Corsi 1
20.30 - 22.00	Thai Boxe	Fight

GIOVEDI'

ORA	CORSO	SALA
9.15 - 10.00	Ginnastica armonica	Corsi 1
10.00 - 11.00	Pilates	Corsi 1
13.00 - 14.00	Iron Training	Fight
15.00 - 16.00	Fit Boxe	Corsi 1
17.00 - 19.30	Boxe Agonisti	Fight
18.00 - 18.45	Step	Corsi 1
18.45 - 19.30	Indoor Rowing	Corsi 2
18.45 - 19.30	Fit Boxe	Corsi 1
19.30 - 20.00	ACG	Corsi 1
19.30 - 20.30	Kick Boxing	Fight
19.45 - 20.30	Spinning	Corsi 2
20.30 - 21.30	Kick Boxing	Fight

VENERDI'

ORA	CORSO	SALA
10.00 - 11.00	Dynamic ACG	Corsi 1
11.15 - 11.45	Stretching	Corsi 1
13.00 - 14.00	Boxe	Fight
13.00 - 14.00	Spinning	Corsi 2
15.00 - 16.00	Push Power	Corsi 1
18.00 - 18.45	Iron Training	Corsi 1
18.30 - 19.15	Spinning	Corsi 2
18.30 - 19.30	Boxe Corso Base	Fight
18.45 - 19.15	Stretching	Corsi 1
19.30 - 20.15	Aerobica Latina	Corsi 1
19.30 - 20.30	Boxe Corso Avanzati	Fight
20.30 - 22.00	Thai Boxe	Fight

SABATO

ORA	CORSO	SALA
10.30-11.00	Basic Step	Corsi 1
11.00-11.45	Total Tone System	Corsi 1
14.00-15.00	Kick Boxing	Fight
15.00-16.00	Spinning	Corsi 2
15.00-17.00	Boxe agonisti	Fight

DOMENICA

ORA	CORSO	SALA
10.00-10.45	Spinning**	Corsi 2
11.15-12.00	Indoor Rowing	Corsi 2

- FIGHT
- CORSI 1
- CORSI 2

INFO CORSI

Acg
Addominali, cosce, glutei. A Corpo libero esercizi di tonificazione per raggiungere risultati incredibili in poco tempo.

Circuit
alternanza di lavoro aerobico, muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi e esercizi a corpo libero, adatto anche come presciistica.

Aerobica Latina
attività che mira all'allenamento cardiovascolare e alla tonificazione muscolare per innalzare l'efficienza del proprio metabolismo e bruciare i grassi più velocemente.

Fit boxe
un programma di allenamento dinamico e divertente che utilizza gli elementi base della tecnica del pugilato, trasformando la lezione in una intensa ed entusiasmante seduta di allenamento aerobico e muscolare. E' obbligatorio l'uso dei guantini

Ginnastica armonica
è una disciplina che consente di rilassare la tensione fisica, aiuta a migliorare lo stato di salute, stimola la colonna vertebrale e libera energia e vitalità.

Indoor Rowing
un'attività completa, motivante, fusione tra fitness e canottaggio, in cui tutti rimangono insieme a tempo di musica.

Pilates
un insieme di esercizi a terra per aumentare forza ed elasticità, resistenza e concentrazione, garantendo un corpo più snello, addominali tonici, zona lombare irrobustita, un miglior controllo posturale.

Push Power
un allenamento intenso e completo con l'uso di pesi e bilancieri, accompagnato da splendide musiche: "energia allo stato puro".

Spinning
programma di bike al coperto, 45 minuti di musica attraverso un viaggio virtuale insieme alla tua bike. Ideale per tutti grazie alla semplicità del gesto atletico e all'efficacia dei risultati.

Step
prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma, regolabile in altezza, seguendo un ritmo musicale.

Iron Training
Lavoro aerobico e muscolare svolto tramite esercizi che richiamano l'addestramento militare. Allenamento intenso.

Total Tone System
Esercizi a corpo libero e tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi per la tonificazione di tutto il corpo.

Fit Ball Workout
Esercizi di tonificazione eseguiti con l'utilizzo della fit ball, attrezzo che consente di migliorare la percezione e il controllo del proprio corpo.

Fat Burning
allenamento mirato e specifico per bruciare grassi tramite un mix di lavoro aerobico ed esercizi di tonificazione.

2011-2012

** Da Ottobre ad Aprile