

### SCHIENAFLEX | CODICE B1005

Attività mirata alla prevenzione di patologie della colonna vertebrale come ernie sciatralgie lombalgie ecc. Attività che permette di ottenere un corpo tonico elastico privo di contratture lavorando sul riequilibrio delle catene muscolari tramite tecniche di allungamento globali.

### PILATES MAT/FIT PILATES | CODICE B1001

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della riduzione posturale. Segli la versione "FIT" per una lezione più intensa. Attività sportiva di ginnastica propedeutica alla salute e al fitness con metodica Pilates.

### PILATES GLUTEI | CODICE B1001

Una lezione dedicata a donne e uomini, volta ad allenare i glutei in un'ottica sia estetica che funzionale. Postura eccellente nell'esecuzione degli esercizi ed un lavoro mirato.

### MOBILITY | CODICE B1005

La classe in cui torniamo tutti alla vita primordiale! Esercizi di mobilità per le principali articolazioni del corpo per ritrovarsi, lezione dopo lezione, più sciolti e coordinati!

### PANCALATES | CODICE B1005

Classe posturale che unisce l'eccellente lavoro statico su Pancafit (metodo Raggi) ad esercizi con metodica Pilates. Una lezione orientata alla respirazione, all'ascolto del corpo ed all'allungamento.

### STRETCHING | CODICE B1005

Lezione breve ed efficace. Concentrati sulla respirazione mantenendo le posizioni che allungano i tuoi muscoli dopo un allenamento! Il recupero sarà più facile e la tua sensazione quella di un corpo senza tensioni.

### POSTURAL TONE | CODICE B1005

È un corso con finalità tonico-posturali, basato sul rinforzo dei principali gruppi muscolari, deputati al mantenimento di una corretta postura.

### POSTURAL PANCAFIT | CODICE B1005

L'unico attrezzo al mondo capace di riequilibrare la postura con semplicità e tempi brevi ridando benessere a tutto il corpo. Agisce sulle catene muscolari riallungando i muscoli tesi e retratti che sono responsabili di numerose patologie, cervicalgie lombalgie, lombo sciatralgie, tendinite periartriti, ernie del disco, artrosi, ecc. Indicata a chi vuole sentirsi più leggero, mobile e libero nelle articolazioni a chi soffre di tensioni muscolari a chi pratica sport. Ginnastica per tutti con metodica Raggi.

### TABATA | CODICE B1001

Attività sportiva propedeutica alla salute e al fitness. È allenamento funzionale ad esaurimento scorte muscolari strutturato a tempo con bassi tempi di recupero e tempo di lavoro continuo e intenso. È un'attività interval training che va a migliorare sia la potenza aerobica che la capacità anaerobica di una persona.

### TRIFORM: KETLEBELL/PRE SKI | CODICE B1003

Perfetta per gli utenti che amano alternare il classico allenamento isotonico con macchine in sala pesi all'allenamento funzionale di gruppo, o individuale con una serie di postazioni differenti a circuito. L'allenamento funzionale da molteplici risultati, dall'incremento della forza e delle performance per atleti agonisti e non agonisti, al dimagrimento e alla tonificazione. Essere seguiti da un Trainer, in gruppo, garantisce sia il controllo sulla corretta esecuzione degli esercizi sia i benefici dati dall'allenamento di gruppo. Segli TRIFORM: kettlebell per imparare a maneggiare questo attrezzo così versatile e pre ski, specifico per migliorare le tue prestazioni sugli invernali.

### FUNZIONALE: CARDIO/FORZA | CODICE B1003

Una attività di gruppo esplosiva della durata di 30', con l'obiettivo di bruciare grasso e sviluppare più rapidamente le tue capacità atletiche, sfruttando esercizi ad alto impatto sia a corpo libero, sia con l'utilizzo di bilancieri di peso variabile e manubri. L'obiettivo è di colpire tutti i maggiori gruppi muscolari aumentando sensibilmente il tuo livello di allenamento. Scegli CARDIO con obiettivo il dispendio calorico, FORZA con obiettivo i tuoi muscoli!

### TRX: METABOLICO / FORZA | CODICE B1001

Il migliore e più originale sistema di allenamento che sfrutta la gravità ed il peso corporeo per eseguire centinaia di esercizi. TRX è in grado di regalarti migliori prestazioni e funzionalità utilizzando il vostro peso corporeo. Due varianti dell'intramontabile allenamento con TRX: metabolico con obiettivo cardiovascolare, forza con obiettivo muscoli! Attività sportiva di ginnastica propedeutica alla salute e al fitness con metodica Suspension Training.

### CALISTHENICS | CODICE B1001

È un insieme di esercizi fisici a corpo libero con il supporto di strutture come sbarre, parallele e anelli della ginnastica finalizzati a potenziare il fisico contrastando la sola forza peso del proprio corpo.

### BODY ATTACK | CODICE B1003

È l'allenamento cardiovascolare ispirato a diversi sport che ha l'obiettivo di costruire forza e resistenza. Si tratta di una classe di interval training ad alta energia dove si combinano movimenti atletici dell'aerobica con esercizi di forza e stabilità con metodica LesMills.

### ZUMBA FIT | CODICE B1003

È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.

### INDOOR CYCLING | CODICE AX010

Un'attività di gruppo sulla bike dove l'istruttore detta i ritmi della pedalata. È un ottimo allenamento cardiovascolare, un'attività fisica di resistenza se ben programmata in funzione all'età e della condizione fisica, è un ottimo brucia grassi.

### LES MILLS TONE | CODICE B1003

Combina blocchi di forza, allenamento cardio e core in un allenamento completo ed efficace. Include un mix di esercizi per lavorare su tutto il corpo ed elevare la frequenza cardiaca. L'allenamento con più picchi cardio aiuta a bruciare calorie e costruire agilità e forza, migliorando il livello di energia, flessibilità, equilibrio e forza di base con metodica LesMills.

### ADDOMINALI | CODICE B1001

Mini classe da 15' che ha l'obiettivo di rinforzare tutti i muscoli della cintura addominale con esercizi di varie tecniche, dal corpo libero all'utilizzo di piccoli attrezzi, kettlebell, palle mediche elastici ecc.

### BODY PUMP | CODICE CK009

Lezione che con l'uso del bilanciere scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero, rapidamente! BODYPUMP è uno dei metodi più rapidi al mondo per raggiungere la forma fisica sfidando i maggiori gruppi muscolari con la realizzazione di squat, spinte, sollevamenti e trazioni con metodica LesMills.

### TOTAL TONE | CODICE CK009

Si tratta di un corso per la parte superiore, inferiore ed addominale a regime intervallato (interval training) con 30/35 minuti di lavoro tonificante con esercizi a corpo libero e l'utilizzo di piccoli attrezzi come manubri bilancieri a peso variabile kettlebell, palle mediche elastici e 10 minuti di stretching dinamico. Rivolto a chi vuole tonificare/rassodare ed essere elastico.

### YOGA KUNDALINI | CODICE B1001

Il kundalini porta luce nelle nostre ombre e risveglia l'energia della nostra coscienza per sviluppare una mente più intuitiva e pronta. Con questa tipologia di yoga riusciamo ad avere un beneficio fisico, mentale energetico ed emotivo. Attività sportiva di ginnastica propedeutica alla salute e al fitness con metodica yoga.

### GRAPPLING (MMA) | CODICE BU003

È lo sport di lotta più completo ed efficace che esiste in quanto in esso possono essere utilizzate le tecniche e i colpi di tutti gli sport di lotta.

### PREP. CICLISMO (metodo P.I.T.) | CODICE AX010

Programma specifico per la preparazione invernale del ciclista. Il programma propone esercizi utilizzando una bicicletta da indoor cycling ed è pensato per ciclamatori con una buona forma fisica che abbiano la volontà di svolgere un'attività fisica ad alta intensità specifica per la preparazione ciclistica. L'allenamento si svolge sull'arco di 5 mesi invernali e prevede 40 lezioni, della durata variabile tra i 60 e i 90 minuti, con cadenza bisettimanale. Mese1 Stimolazione della Forza / Mese2 Potenziamento con la tecnica della Trazione Elastica / Mese3 L'agilizzazione / Mese4 Capacità Anaerobiche / Mese5 Simulazione Ritmi Gara.

### LATINO AMERICANO | CODICE BC006

Questi corsi si rivolgono a tutti gli appassionati di ballo latino americano ed a quanti vogliono lasciarsi trasportare dalla sua sensualità.

### COME MI DEVO EQUIPAGGIARE?

Scarpe da ginnastica pulite, asciugamano, abbigliamento comodo, un lucchetto per l'armadietto portavalori.

Per INDOOR CYCLING: pantaloncino con fondello oppure doppio asciugamano. Per PILATES/PANCAFIT ECC. abbigliamento molto comodo ed una felpa poco ingombrante per i momenti di relax. Per functional una felpa per l'allenamento all'esterno.

### ALIMENTAZIONE

È importante che tu abbia del carburante per il tuo allenamento! Fai uno spuntino leggero circa 60' prima di venire in palestra. Scegli alimenti che digerisci facilmente, che ti danno energia senza appesantirti.

# PLANNING

2019 - 2020

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A.R.L.

# PEGASO

FITNESS & WELLNESS

Via Casaretta, 166 Cittadella (PD) Tel. 049 9401921  
www.pegasofitness.org  pegaso fitness & wellness

Orari di apertura Lunedì Mercoledì e Venerdì 7:00 - 22:30  
Martedì e Giovedì 8:00 - 22:30 | Sabato 10:00 - 18:00  
Domenica 10:00 - 13:00 (da Ottobre a Maggio)

**PALINSESTO VALIDO DAL 01.09.2019 AL 30.11.2019**

Programma "Meeting Fitness" a supporto della promozione delle attività motorie sportive dilettantistiche

 MeetingFitness  ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICOGNIZIONE DAL CONI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO							
MATTINO	8.30 - 50'	TABATA S.2	9.15 - 30'	LES MILLS BODYPUMP S.2	9.00 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1	8.30 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2	9.00 - 50'	POSTURAL TONE S.1			
	9.00 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1	9.50 - 30'	tone S.2	9.30 - 45'	TOTAL TONE S.2	9.20 - 60'	PILATES MAT S.2	9.30 - 30'	FUNCTIONAL S.2			
	9.30 - 30'	tone S.2	10.25 - 45'	FIT PILATES S.2	10.00 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1			10.00 - 30'	POSTURAL PANCAFIT* S.1			
	10.00 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1	10.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	10.15 - 15'	STRETCHING S.2	10.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	10.05 - 30'	LES MILLS BODYPUMP S.2	11.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	
	10.05 - 30'	LES MILLS BODYATTACK S.2			10.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	10.50 - 30'	TRX* METABOLICO S.1	10.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	11.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	
POMERIGGIO / PRANZO	10.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	12.45 - 15'	ADDOMINALI S.3	12.45 - 15'	ADDOMINALI S.3	12.45 - 15'	ADDOMINALI S.3	12.45 - 15'	ADDOMINALI S.3			
	12.45 - 15'	ADDOMINALI S.3	12.45 - 30'	LES MILLS BODYATTACK S.2	13.00 - 30'	TRX* METABOLICO S.1	13.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	12.45 - 30'	LES MILLS BODYPUMP S.2			
	13.00 - 30'	TRIFORM S.F.	13.20 - 30'	LES MILLS BODYPUMP S.2	13.45 - 30'	TRIFORM S.F.			13.20 - 30'	FUNCTIONAL S.2	14.30 - 30'	LES MILLS BODYPUMP S.2	
	13.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	15.00 - 30'	PILATES GLUTEI S.2	16.00 - 15'	ADDOMINALI S.3	15.00 - 30'	FUNCTIONAL S.2	15.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	15.00 - 30'	LES MILLS BODYATTACK S.2	
	16.00 - 15'	ADDOMINALI S.3	15.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	16.15 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2	15.30 - 15'	ADDOMINALI S.3			15.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	
SERA	16.15 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2	18.30 - 20'	MOBILITY S.3	18.30 - 30'	FUNCTIONAL FORZA S.2	18.15 - 60'	ZUMBA FIT S.2	18.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	18.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	<p>SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A.R.L.</p>  <p>POSTURALE CARDIO TONO FUNZIONALE SPECIAL OPEN CLASS * SU PRENOTAZIONE INFO IN RECEPTION</p> <p>I corsi si svolgono con minimo 5 persone. La Direzione si riserva la facoltà di porre modifiche al palinsesto con l'obiettivo di migliorare i servizi o motivi logistici.</p>  <p>CLASSI HIP HOP RAGAZZI MARTEDI E GIOVEDI DALLE 16:30 ALLE 19:30</p>
	18.15 - 60'	ZUMBA FIT S.1	18.30 - 45'	FIT PILATES S.2	18.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	18.30 - 20'	MOBILITY S.3	18.45 - 45'	LES MILLS BODYATTACK S.2			
	18.30 - 15'	ADDOMINALI S.3	19.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4			19.00 - 45'	PANCALATES S.1					
	18.30 - 30'	FUNCTIONAL CARDIO S.2	19.00 - 60'	CALISTHENIC* BASE S.3	19.00 - 50'	INDOOR CYCLING* S.4	19.00 - 60'	CALISTHENIC* BASE S.3					
	19.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	19.10 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1	19.10 - 45'	LES MILLS BODYATTACK S.2	19.15 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	19.15 - 30'	TRIFORM S.F.			
	19.10 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2	19.20 - 30'	FUNCTIONAL S.2	19.30 - 30'	TRX* FORZA S.1	19.20 - 45'	tone S.2	19.35 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2			
	19.30 - 30'	TRX* METABOLICO S.1	19.50 - 30'	TRIFORM KETTLEBELL S.F.	20.00 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	19.30 - 30'	TRIFORM PRESKI S.F.					
	20.05 - 45'	LES MILLS BODYATTACK S.2	19.55 - 45'	tone S.2	20.05 - 45'	LES MILLS BODYPUMP S.2	19.50 - 50'	SCHIENA FLEX* S.1					
	20.10 - 60'	INDOOR CYCLING* S.4	20.00 - 60'	CALISTHENIC* AVANZATO S.3	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	20.00 - 60'	CALISTHENIC* AVANZATO S.3	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	
	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	20.05 - 45'	PANCALATES S.1			20.10 - 30'	FUNCTIONAL S.2	20.30 - 90'	GRAPPLING mma S.2			
	20.45 - 90'	YOGA kundalini S.1	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3	21.00 - 90'	GRAPPLING mma S.2	20.15 - 15'	ADDOMINALI S.3					
	21.00 - 90'	GRAPPLING mma S.1	20.20 - 90'	PREP. CICLISMO metodo p.i.t. S.4			20.30 - 90'	PREP. CICLISMO metodo p.i.t. S.4					
			21.00 - 60'	SALSA CUBANA principianti S.1			21.00 - 90'	BACHATA OPEN S.2					
		22.10 - 60'	SALSA CUBANA intermedio 1 S.1			22.10 - 60'	SALSA CUBANA avanzato S.2						