

LUNEDÌ

- 8,30 SPINNING
- 8,50 ACQUAFITNESS
- 9,15 POSTURALE - FIT. CIRC. TRAINING - POWER AEROBIC - KANGOO - WALKING
- 9,40 ACQUAFITNESS
- 10,15 STEP TONIC - WALKING
- 10,30 ACQUATICITA' GESTANTI
- 13,30 WALKING - FUNZIONALE - PUGILIGHT
- 14,00 KANGOO - MAT - SPINNING - FITNESS WATER BIKE
- 15,00 ACQUA GOAL - AVVIAMENTO TRIATHLON RAGAZZI - MAT - NUOTO AGONISTICO
- 15,15 SPINNING
- 16,00 KOMBAT JUMP
- 16,50 MAT - ACQUA FIT BALL
- 17,00 SUPER JUMP - ZUMBA KIDS
- 17,40 ACQUA FIT BALL
- 18,00 POSTURALE - KANGOO - STEP TONIC - PSICOMOTRICITA'
- 18,30 MAT
- 19,00 POWER AER. - CROSS FIT - PILATES - KANGOO - WALKING
- 19,20 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI
- 19,30 SPINNING - SPARRING STEP - AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUAFITNESS
- 20,00 FIT. CIRC. TRAINING - CROSS FIT - POWER AER. - PILATES
- 20,10 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI
- 20,20 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 20,30 SPINNING - WALKING
- 21,00 FIT BOXE - TRX - KANGOO
- 21,10 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUA CIRCUIT TRAINING

MARTEDÌ

- 8,50 FITNESS WATER BIKE
- 9,15 POSTURAL - TOTAL WORKOUT - WALKING
- 9,40 FITNESS WATER BIKE
- 10,15 FUNZIONALE
- 10,30 MAT - ACQUA FIT BALL
- 13,30 WALKING - ACQUA CIRCUIT TRAINING - ANTIGRAVITY
- 14,00 TOTAL BODY
- 14,20 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 15,00 AVVIAMENTO TRIATHLON RAGAZZI - NUOTO AGONISTICO
- 16,50 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 17,00 FIT. CIRC. TRAINING - PSICOMOTRICITA' - DANZA
- 17,40 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 18,00 FIT TRAIN. - POUND FIT
- 18,30 MAT - FUNZIONALE - FITNESS WATER BIKE
- 18,50 WALKING
- 19,00 SPINNING - PILATES - KANGOO - POSTURALE
- 19,20 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 19,30 WALKING - FUNZIONALE
- 20,00 PILATES - SPINNING - PUGILIGHT - ZUMBA
- 20,10 IDROBIKE
- 20,30 WALKING - FUNZIONALE
- 21,00 PUGILIGHT - JUST PUMP
- 21,10 MAT - ACQUA CIRCUIT TRAINING

MERCOLEDÌ

- 8,30 SPINNING
- 8,50 FITNESS WATER BIKE
- 9,15 FIT. CIRC. TRAINING - POWER AEROBIC - POUND - WALKING
- 9,40 FITNESS WATER BIKE
- 10,15 WALKING
- 10,30 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 13,30 WALKING - PUGILIGHT
- 14,00 POUND - MAT - SPINNING - FITNESS WATER BIKE
- 15,00 NUOTO AGONISTICO
- 15,15 SPINNING
- 16,00 KOMBAT JUMP
- 16,30 CALCIO LIGHT
- 16,50 SPARRING STEP - SNORKELING
- 17,00 SUPER JUMP
- 17,40 MAT
- 17,50 SNORKELING
- 18,00 POSTURALE - STEP TONIC
- 18,30 ACQUA FIT BALL
- 19,00 POWER AER. - CROSS FIT - KANGOO - WALKING
- 19,20 MAT - SPARRING STEP - AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI
- 19,30 SPINNING - ACQUA GOAL
- 20,00 FIT. CIRC. TRAINING - CROSS FIT - DYNAMIC POST. - POWER AEROBIC
- 20,10 ACQUA GOAL - MAT - IDROBIKE
- 20,30 SPINNING - WALKING - ACQUA GOAL
- 21,00 FIT BOXE - PURE TRX - KANGOO - ACQUA GOAL

GIOVEDÌ

- 8,50 ACQUAFITNESS
- 9,15 POSTURAL - TOTAL WORKOUT - WALKING
- 9,40 ACQUAFITNESS
- 10,15 FUNZIONALE
- 10,30 ACQUATICITA' GESTANTI
- 13,30 WALKING - ACQUA CIRCUIT TRAINING - ANTIGRAVITY - FUNZIONALE
- 14,00 TOTAL BODY - MAT
- 15,00 MAT - AVVIAMENTO TRIATHLON RAGAZZI - NUOTO AGONISTICO
- 16,50 MAT - ACQUAFITBALL
- 17,00 FIT. CIRC. TRAINING - DANZA
- 17,40 ACQUAFITBALL
- 18,00 FIT TRAIN. - POUND FIT - PSICOMOTRICITA'
- 18,30 MAT - FUNZIONALE
- 18,50 WALKING
- 19,00 SPINNING - PILATES - KANGOO - POSTURALE
- 19,20 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI
- 19,30 WALKING - FUNZIONALE - ACQUAFITNESS
- 20,00 PILATES - SPINNING - PUGILIGHT - ZUMBA
- 20,10 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 20,20 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 20,30 WALKING - FUNZIONALE
- 21,00 PUGILIGHT - JUST PUMP
- 21,10 AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI - ACQUA CIRCUIT TRAINING

VENERDÌ

- 8,30 SPINNING
- 8,50 FITNESS WATER BIKE
- 9,15 POSTURALE - FIT. CIRC. TRAINING - POWER AEROBIC - KANGOO - WALKING
- 9,40 FITNESS WATER BIKE
- 10,15 STEP TONIC - WALKING
- 10,30 MAT - ACQUA FIT BALL
- 13,30 PUGILIGHT - ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 14,00 KANGOO - SPINNING - TOTAL BODY
- 14,20 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 15,00 ACQUA GOAL - NUOTO AGONISTICO
- 15,15 SPINNING
- 16,30 CALCIO LIGHT
- 16,50 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 17,00 ZUMBA KIDS - PSICOMOTRICITA'
- 17,40 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 18,00 POSTURALE - KANGOO - STEP TONIC
- 18,30 MAT - FITNESS WATER BIKE
- 19,00 POWER AER. - CROSS FIT - PILATES - KANGOO - WALKING
- 19,20 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 19,30 SPINNING - SPARRING STEP
- 20,00 FIT. CIRC. TRAINING - CROSS FIT - POWER AEROBIC - PILATES
- 20,10 IDROBIKE
- 20,30 SPINNING - WALKING
- 21,00 FIT BOXE - PURE TRX - KANGOO
- 21,10 MAT - ACQUA CIRCUIT TRAINING

SABATO

- 8,50 ACQUAFITNESS
- 9,40 ACQUAFITNESS
- 10,30 ACQUA CIRCUIT TRAINING
- 14,00 MAT
- 15,00 NUOTO AGONISTICO - AVVIAMENTO TRIATHLON ADULTI
- 16,50 SPARRING STEP - SNORKELING
- 17,40 MAT - SNORKELING
- 18,30 ACQUA FIT BALL
- 19,20 MAT
- 19,30 SPARRING STEP
- 20,10 MAT



LIGHT
YOUR TRAINER SINCE 2004

PALINSESTO ATTIVITÀ 2018/2019

CENTRO BENESSERE LIGHT
Via delle Arti, 1 - MATERA - T. 0835 388749
www.lightenergy.it



ATIPIX.IT

SCUOLA NUOTO

La didattica del nuoto applicata ai quattro stili canonici. È considerato uno sport completo e salutare, che distribuisce il movimento omogeneamente su tutto il corpo, favorisce la salute, la longevità e il benessere fisico e psicologico.

NUOTO LIBERO

Tutti i giorni dal lunedì al sabato come da calendario da ritirare in reception o consultando il sito: www.lightenergy.it

ACQUATICITA PER GESTANTI

In acqua il pancione si fa leggero, ci si sente liberi di muoversi, le contratture muscolari si attenuano, il tutto è reso possibile da un'atmosfera musicale piacevole.

AVVIAMENTO AL TRIATHLON RAGAZZI

È uno sport giovane, nuovo che accomuna insieme le 3 discipline più popolari e praticate (nuotare, pedalare, correre).

ACQUA GOAL

Per bambini e bambine dagli 8 ai 12 anni propone attività propedeutica alla pallanuoto. Attraverso attività ludico-sportive dinamiche e coinvolgenti.

SNORKELING

Nuotare in superficie utilizzando il boccaglio, maschera e un paio di pinne.

ACQUAFITNESS

È l'insieme delle attività che si praticano in acqua, in verticale e senza l'immersione del viso.

AQUA FIT BALL

L'acqua fit ball è una palla multifunzione che consente di effettuare diverse tipologie di esercizi volti all'allungamento e alla tonificazione dei muscoli.

IDROBIKE

Simula la pedalata contro la resistenza dell'acqua, in un'atmosfera di gioco e di allegria. Notevoli i benefici vascolari degli arti inferiori.

ACQUA CIRCUIT TRAINING

Si basa sul principio del circuito a stazioni, si avvale dell' Acqua walking tread mill - hidrostep - hidrobike - acquafitness.

FITNESS WATER BIKE

È un'attività che prevede esercizi pedalando in acqua in forma collettiva. Sono eseguiti a tempo di musica con ritmo e intensità tali da sollecitare l'apparato locomotore respiratorio e cardio circolatorio.

MAT (tavola galleggiante)

Esercizi svolti su tavola galleggiante che producono stimoli di precisione concentrazione fluidità e controllo del corpo.

AVVIAMENTO AL TRIATHLON ADULTI

È divertimento, salute, sfida con se stessi, impresa, armonia con la natura. È uno sport giovane, nuovo che accomuna insieme le 3 discipline più popolari e praticate (nuotare, pedalare, correre).

NUOTO AGONISTICO

È la continuazione del corso classico di nuoto, cerca nuovi stimoli attraverso gli allenamenti e le gare.

SPARRING/STEP

Diventa non più un attrezzo esclusivo da boxeur ma un accessorio per fare fitness con step in acqua a tempo di musica. Notevoli benefici muscolari degli arti inferiori e superiori.

NUOTO ASSISTITO

È rivolto a coloro che sono in possesso già di una buona pratica natatoria, padroneggiando almeno due differenti stili che non prevede la presenza di un istruttore ma di un assistente bagnanti a bordo vasca che potrà essere consultato dai nuotatori.

IL NUOTO CON I FIGLI

Non occorre essere dei campioni per praticare qualche sport insieme ai nostri figli. L'importante è fare movimento, stare insieme e divertirsi in acqua; ti accorgi che stai investendo in salute e che, specie durante l'inverno, questa attività può trasformare un giorno comune in un giorno speciale.

NUOTO AGONISTICO

È la continuazione del corso classico di nuoto, attraverso il quale l'atleta cerca di migliorarsi, cerca nuovi stimoli si confronta con gli altri attraverso gli allenamenti e le gare.

FITNESS CARDIO ISOTONICO E PESI

TOTAL BODY CONDITIONING

È un sistema di allenamento completo che combina svariate tecniche di esercizi atte a migliorare capacità cardio respiratorie.

POWER AEROBIC

Allenamento globale in cui si alternano fasi di lavoro aerobico, di tonificazione ed elementi di ginnastica funzionale.

STEP TONIC

I benefici dello step coinvolgono tutta la muscolatura sia inferiore che superiore. Ottimi i benefici all'apparato cardio respiratorio.

FITNESS CIRCUIT TRAINING

Il Fitness Circuit è un allenamento a stazioni con l'uso di spinning, walking, step, trampolini, fit box e bilancieri, che coniuga sia il lavoro aerobico che di tonificazione.

FIT & BOXE CIRCUIT TRAINING

Una strepitosa combinazione di calci, pugni ed esercizi a corpo libero. Tutto a ritmo di musica.

WALKING

Attività aerobica effettuata su tappeto statico. Notevoli i benefici cardiovascolari respiratori e di tonificazione per glutei e arti inferiori.

SPINNING

È un viaggio virtuale con bici stazionaria ed è un efficace allenamento cardio vascolare. Attività di gruppo divertente e rigenerante.

ZUMBA

Disciplina coreografica, emozionante, divertente e creativa il tutto a ritmo di musica.

KANGOO JUMPS / POUND FIT CIRCUIT

Disciplina che incrementa il tono e la massa muscolare con l'uso di stivaletti dotati di molle che permettono di rimbalzare durante lo svolgimento dell'attività fisica.

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale che sfrutta l'imprevedibilità dei circuiti.

PUGILIGHT

Boxe, lo sport nobile ripresentato in stile amatoriale, rivolto al benessere psico-fisico con attenzione alla preparazione ed allo scambio di tecniche effettuate in modo sicuro.

PURE TRX

È uno strumento di allenamento che sfrutta il peso del corpo e la forza di gravità grazie al quale è possibile fare un numero potenzialmente infinito di esercizi di fitness, tonificazione e allenamento funzionale.

CROSS & FIT

Allenamento funzionale che prevede l'utilizzo di vari attrezzi svolto ad un'intensità molto alta.

DYNAMIC POSTURAL

L'obiettivo di questo corso dinamico di ginnastica posturale a ritmo di musica, è quello di migliorare forza resistenza equilibrio elasticità e mobilità articolare.

POSTURAL TRAINING

Esercizi a corpo libero per prevenire algie dovute all'inattività e per risentirsi in forma con esercizi mirati ed efficaci.

PILATES MATWORK

Il pilates Matwork è un "metodo" di esercizi svolti su tappetino che conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca del controllo, della precisione, della fluidità dei movimenti coordinati con la respirazione.

PILATES ANTIGRAVITY

Applicazione del metodo pilates attraverso l'utilizzo di un'amaca sospesa al soffitto.

JUST PUMP

Consente di ottenere i benefici del condizionamento muscolare, normalmente svolto in sala pesi, con il piacere dell'accompagnamento musicale.

ATTIVITÀ PER BAMBINI

Kombat jump - Super Jump - Zumba kids - Pound Kids - Psicomotricità - Danza - Calcio Light

