

Diplomata Istruttore BB/Fitness (Libertas - CONI),

sono istruttrice sala pesi, fitness e step gag

c/o Associazione Sportiva Kodokan - Varese

Dal 1997 sono istruttrice di aerobica e gag total body

c/o Associazione il Cavedio - Varese e

c/o VareseCorsi – Varese.

... _____ ...

Di seguito, i **miei corsi** per la tornata Autunno/Inverno 2015-16:

- **AERO STEP MIX**

Lunedì e Mercoledì h.19/20

Mix di movimenti tradizionali e inediti di aerobic step dance che si uniscono in semplici coreografie. La lezione si divide in una parte di tonificazione con esercizi a corpo libero e l'ausilio anche dello step, per rassodare braccia, addome e glutei. Ogni lezione sarà diversa nei momenti e nella tonificazione per stimolare la mente e il corpo e non annoiarsi mai!

- **AERO GAG**

Lunedì e Mercoledì h.20/21

Lavoro aerobico e tonificante per gambe, addome e glutei. Lezioni intense mirate a migliorare la funzionalità cardio vascolare e scolpire i punti critici. Introduzione metodo TABATA: allenamenti che coinvolgono il corpo nella sua globalità ad intervalli o a circuito.

-BODY TRAINING (curve pericolose) SLIDER

Martedì h.19/20

Un allenamento dinamico e divertente per ottenere una forma smagliante. Esercizi cardio e di potenziamento muscolare per riattivare il metabolismo e scolpire gambe, spalle, glutei e addome. Pesini ed elastici per aumentare l'intensità degli esercizi e NOVITA'.....SLIDER: allenamenti eseguiti con l'utilizzo di semplici piattini per avere curve perfette nei punti giusti!

- DANCE STEP e TONE

Martedì h.20/21

Lasciarsi trasportare dalla musica (dance, latin, Italy.....) sulle combinazioni e gli stili dell'aerobica e dello step, con semplici coreografie ed esercizi di tonificazione per tutto il corpo a ritmo dance. Total "work out" per il benessere fisico!

- GAG

Martedì h.21/22 -

Allenamento adatto sia a uomini che a donne per potenziare il tono muscolare di gambe, glutei e scolpire gli addominali.