

# hase

TRAINING LAB



NUOVA STAGIONE

2019/2020

## FUNCTIONAL

*Migliora il movimento, potenziando i muscoli, aumentando la tua resistenza e la tua performance.*

## FUSION

*Tonifica, aumenta la forza e migliora la resistenza cardiovascolare.*

### SPOSTA IL TUO CORPO

#### TRX

Si tratta di un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. Lavorando a tempo e abbinando il corpo libero, l'allenamento sarà completo ed efficace per tutto il corpo.

### DINAMICITÀ E FORZA

#### TRX FUNCTIONAL

Programma di allenamento che abbina il TRX agli strumenti funzionali, migliorando la vostra vita quotidiana e le vostre pratiche sportive.

### AUMENTA LA PERFORMANCE

#### TRX FORCE

È un corso di TRX potenziato ed è utile per migliorare flessibilità, mobilità, forza, equilibrio, attraverso esercizi di intensità

### TONIFICA IL TUO CORPO

#### TRX G.A.G.

L'attività è incentrata sui punti critici per definizione ossia gambe, addominali e glutei. E' un workout di tipo cardiovascolare che combina esercizi di tonificazione con TRX e a corpo libero.

### AUMENTA LA RESISTENZA

#### FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento completo a stazioni che consente di migliorare la tonicità, la resistenza muscolare e la funzionalità cardio respiratoria attraverso l'utilizzo in sequenza di attrezzi funzionali e corpo libero.

### NON È MAI TROPPO TARDI

#### FUNCTIONAL NUOVA ETÀ

Completa il tuo percorso di benessere con un'attività di tonificazione a circuito, per rinforzare la muscolatura del tuo corpo. Utile a prevenire patologie articolari.



### SEMPRE UNA NOVITÀ

#### CORSO A SORPRESA

Sarà un corso diverso ogni settimana, lavoreremo a **circuito, a tempo, a ripetizioni** con diversi strumenti funzionali o a corpo libero. Non ti rimane che venire a provarlo!

### NEW SEI ABBASTANZA FORTE?

#### POWER / by Onekor®

Un allenamento funzionale di intervalli ad alta intensità, per chi vuole allenarsi duramente e ottenere risultati fisici in breve tempo. L'obiettivo principale è sviluppare la forza, velocità, resistenza e flessibilità. La musica, ti guiderà in ogni momento per motivarti affinché tu possa dare il massimo!

### NEW LA PERFEZIONE DELLA NATURA

#### TRX ZUU

Il TRX viene abbinato in modo originale ad esercizi a corpo libero che riproducono i movimenti degli animali! Prendendo ispirazione dalla potenza e perfezione della natura, potrete aumentare la mobilità articolare guadagnando forza, tonificazione e perdendo i kg di troppo!

### SCARICA LA TENSIONE

#### FIT BOXE / by Boxe Motion®

Consiste in esercizio fisico di tipo aerobico che sfrutta la tecnica di boxe e/o kickboxing, ad un ritmo piuttosto sostenuto di musica.

### SALI E SCENDI TONIFICANDO

#### STEP

È una variante della classica aerobica, si eseguono coreografie a tempo di musica, su e giù dallo step, si solleciteranno gambe e glutei, per ottenere una buona tonificazione.

## BALANCE

*Equilibra mente e corpo perfezionando  
flessibilità e mobilità.*

## INFO

*Non esitare a contattarci,  
siamo a tua disposizione!*

### ALLUNGA E TONIFICA

## PILATES

PILATES è un programma di allenamento mirato al rafforzamento della muscolatura di pancia, pelvi e schiena. È un metodo per tutti e per tutte le età. Risveglia il corpo e la mente attraverso lo scioglimento dei muscoli.

### AUMENTA LA FLESSIBILITÀ

## STRETCHING CERVICALE E SCHIENA

Studiato per prevenire e curare piccole patologie che interessano la zona cervicale e la schiena attraverso la corretta esecuzione di esercizi rilassanti, la ginnastica del respiro, la tonificazione e l'allungamento mirato.

### RILASSA LA TUA MENTE

## YOGA

Lo yoga ha come finalità l'unione di corpo mente e spirito. Lavorando su specifiche posizioni del corpo andiamo ad allungare i muscoli.



### PENSATO SU MISURA PER TE

## PERSONAL TRAINER

Base Training Lab offre anche lezioni singole o in piccoli gruppi per adattare ogni tipo di attività alle tue personali esigenze

Per ulteriori informazioni

**349 220 9697**

**[basetraininglab.it](http://basetraininglab.it)**

**ABBIAMO UN NUOVO CONCETTO DI FITNESS, CHE RUOTA TUTTO INTORNO ALL'UTILIZZO DEL PROPRIO CORPO QUALE PRINCIPALE STRUMENTO DI ALLENAMENTO. IL LAVORO IN GRUPPO È LA VERA FORZA TRAINANTE CHE PERMETTE DI AFFRONTARE QUALSIASI FATICA CON PIÙ ENERGIA, DIVERTENDOSI!**

### ISTRUTTORI



**Sebastiano**

TRX, Power, Funzionale



**Cristian**

Fit-Boxe, Power



**Elia**

Yoga



**Francesca**

Pilates



**Martina**

Step



**Sara**

Fit-Boxe, Power



**Danielle**

Trx Zuu

L

**STRETCHING  
CERVICALE  
SCHIENA**  
9 - 9:45

**TRX**  
10 - 10:45

NEW  
**POWER**  
by Onekor®  
12:30 - 13:20

**TRX  
FUNCTIONAL**  
18 - 18:45

**TRX**  
19 - 19:45

**YOGA**  
19 - 20:00

**TRX  
FORCE**  
20 - 20:45

M

**TRX  
FUNCTIONAL**  
6:30 - 7:15

**FUNCTIONAL  
NUOVA ETÀ**  
9 - 9:45

**TRX  
FORCE**  
10 - 10:45

**TRX  
FORCE**  
12:30 - 13:15

**TRX**  
18:30 - 19:15

**PILATES**  
livello intermedio  
18:30 - 19:25

**FITBOXE**  
by Boxe Motion®  
19:30 - 20:15

**PILATES**  
livello base  
19:30 - 20:25

NEW  
**POWER**  
by Onekor®  
20:30 - 21:20

M

**STRETCHING  
CERVICALE  
SCHIENA**  
9 - 9:45

**TRX  
G.A.G.**  
10 - 10:45

**FITBOXE**  
by Boxe Motion®  
12:30 - 13:15

**TRX**  
18 - 18:45

NEW  
**POWER**  
by Onekor®  
19 - 19:50

**YOGA**  
19 - 20:00

**TRX  
FUNCTIONAL**  
20 - 20:45

G

**TRX  
FORCE**  
6:30 - 7:15

**FUNCTIONAL  
NUOVA ETÀ**  
9 - 9:45

**TRX  
FUNCTIONAL**  
10 - 10:45

**FUNCTIONAL  
TRAINING**  
12:30 - 13:15

NEW  
**TRX ZUU**  
18:30 - 19:15

**PILATES**  
livello base/interm.  
18:30 - 19:25

**FITBOXE**  
by Boxe Motion®  
19:30 - 20:15

**STEP**  
20:30 - 21:15

V



**CORSO  
A SORPRESA**  
6:30 - 7:15

**STRETCHING  
CERVICALE  
SCHIENA**  
9 - 9:45

**FUNCTIONAL  
TRAINING**  
10 - 10:45

**TRX  
FUNCTIONAL**  
12:30 - 13:15

**FUNCTIONAL  
TRAINING**  
18 - 18:45

**TRX**  
19 - 19:45

S

NEW  
**POWER**  
by Onekor®  
10 - 10:50

**FITBOXE**  
by Boxe Motion®  
11 - 11:45

## INFO

### ORARI SEGRETERIA

Martedì  
14:00-18:00  
Giovedì  
14:00-19:30

Via Ospedaletto, 57  
37026 - Pescantina  
Verona

Per ulteriori informazioni\*  
**349 220 9697**  
[basetraininglab.it](http://basetraininglab.it)

