

Lunedì	09 :15 – 10 :15	Body-Toning	Diversamente abili	AlizéStudio Mendrisio
Martedì	09 :30 – 10 :30		Tutti i livelli	AlizéStudio Mendrisio
	17 :30 – 18 :30		Tutti i livelli	AlizéStudio Mendrisio
Mercoledì	19 :00 – 19 :50		Tutti i livelli	Scuola Club Migros, Lugano
	----	Personal Training / corsi privati su appuntamento		AlizéStudio Mendrisio
Giovedì	09:30 – 10:30		Tutti i livelli	AlizéStudio Mendrisio
Venerdì	Da definire	Da definire	Da definire	AlizéStudio Mendrisio

### Descrizione dei corsi:

	Adatto a tutti e a tutte le forme! Ogni corso di Zumba® è ideato per fare amicizia e per bruciare insieme un po' di calorie. Lasciandoti trasportare dai ritmi latini e di tutto il mondo, capirai perché i corsi di Zumba® Fitness vengono spesso definiti "exercise in disguise", cioè esercizio fisico che non sembra esercizio fisico. Super efficaci? Sì. Super divertenti? Assolutamente sì.
	Per chi vuole divertirsi ma desidera anche tonificare, scolpire e definire i muscoli! Aumentare la resistenza usando i toning sticks di Zumba® (o pesi leggeri) aiuta ad allenare in maniera mirata gruppi muscolari specifici, mantenendo te e i tuoi muscoli impegnati! I toning stick leggeri, simili alle maracas, migliorano il senso del ritmo e la coordinazione, tonificando le zone desiderate, tra cui braccia, addominali, parte centrale e inferiore del corpo.
 	Questi corsi sono adatti principalmente alle donne incinte, fino a quando la loro condizione permette loro di seguire un corso a ritmo basso e senza impatto, e alle neo-mamme che hanno partorito da poche settimane, che desiderano rimettersi in movimento con dolcezza (previo parere del medico). Sono le benvenute anche le persone non più giovani e tutti quelli che cercano un corso di Zumba® modificato, che contenga i passi originali più amati ad un'intensità minore.
Body Toning	allenamento di tonificazione di tutto il corpo a basso impatto e in musica con attrezzi ausiliari (manubri leggeri, elastici di resistenza, sedie, tappeto) lavorando anche sulla resistenza in generale.