

	SALA	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
lunedì	SALA 1			Body Attack Sara	Body Tone Eliane		B. Balance Jacque.							Burn Jacqueline	Grit Jacque.	Cx Jacque.	
	MARTE studio 4		RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale					
	VIRTUAL		Grit Virtuale			Body Attack Virtuale		Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale					Body Pump Virtuale
martedì	SALA 1			Aerial training Concetta	Body Pump Gabriele		B. Attack Jacque.							Body Pump Jacqueline	Body Balance Jacqueline		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale		Cycling Duccio	RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale		Cycling Duccio			
	VIRTUAL		B. Attack Virtuale			Body Balance Virtuale		Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Combat Virtuale				Body Attack Virtuale
mercoledì	SALA 1			Body Tone Eliane	Power Yoga Lorenzo			Body Tone Lorenzo					GAG Annarita	TRX Sara	Body Attack Sara		
	MARTE studio 4			RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale				
	VIRTUAL		B. Balance Virtuale			Body Pump Virtuale	Body Pump Virtuale		Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Pump Virtuale					Grit Virtuale
giovedì	SALA 1			Zumba Miguel	Aerial training Nicola		TRX Nicola						Body Balance Sara	Body Pump Gabriele			
	MARTE studio 4			RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale		
	VIRTUAL		B. Pump Virtuale			Grit Virtuale	Cx Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale			B. Attack Virtuale	Body Combat Virtuale
venerdì	SALA 1			Step Carlo	TRX Giorgio		TRX Gabriele						Aerial training Concetta	Body Attack Jacqueline	GAG Jacqueline		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale	RPM Virtuale	Cycling Daniela	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale				
	VIRTUAL		Cx Virtuale			Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale		Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale				Grit Virtuale
sabato	SALA 1																
	MARTE studio 4			RPM Virtuale	RPM Virtuale			RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale							
	VIRTUAL			Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale												
domenica	SALA 1																
	MARTE studio 4			RPM Virtuale	RPM Virtuale			RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale							
	VIRTUAL			Body Balance Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale											

Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

1 bassa intensità 2 intensità media 3 alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.

AERIAL TRAINING

Lezione che introduce agli esercizi sull'amaca, ponendo l'accento sugli allineamenti di base e sull'utilizzo della muscolatura che serve a bilanciarsi sull'amaca. La lezione unisce i principi del condizionamento muscolare, dello yoga e del pilates e si impara ad eseguire capovolte, dondolamenti e inversioni dinamiche in modo sicuro.

BODY ATTACK

Allenamento cardio ispirato a diverse discipline sportive 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 con esercizi di forza e stabilità. La musica gioca un ruolo fondamentale insieme ad istruttori motivati che spingeranno ogni partecipante al raggiungimento dei propri obiettivi di allenamento.

BODY BALANCE

Allenamento di yoga, tai-chi e pilates che ha come obiettivo di aumentare la flessibilità e la forza, lasciando una sensazione di calma e concentrazione. Controllo della respirazione e una serie di pose e movimenti studiati con la musica, offrono un allenamento olistico che regala al corpo uno stato di armonia ed equilibrio.

BODY PUMP

Lezione che tonifica, scolpisce e rinforza il corpo intero. Usando carichi di lavoro variabili e un numero alto di ripetizioni si guadagna forza e si brucia grasso in tempi rapidi, ottenendo un fisico asciutto e tonico. La possibilità di variare il carico e la motivazione data dall'istruttore permetteranno di vivere l'energia del gruppo e di raggiungere i risultati desiderati.

BODY TONE

Approccio fitness al condizionamento muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi come manubri, elastici e cavigliere. Ogni lezione approccia un lavoro globale sul corpo per uno sviluppo armonico della muscolatura e per un miglioramento della composizione corporea.

CX WORX

Programma di lavoro di 30 minuti che mira a ridurre addome e glutei, concentrando il lavoro nel tronco, con ritmi di lavoro ad alta intensità. Un allenamento per il "core", un allenamento funzionale e di forza, che in linea con i trend del fitness assicura risultati visibili in tempi brevi.

CYCLING EASY

Programma di allenamento cardiovascolare su bike stazionaria. La lezione si svolge in gruppo sotto la direzione di un istruttore, che detta i ritmi della pedalata, simulando le diverse andature tipiche di un percorso su strada.

GAG

Lezione mirata alla tonificazione e al condizionamento di gambe, glutei e addominali, con esercizi specifici che hanno lo scopo di modellare, bruciare grasso e combattere gli inestetismi della cellulite.

GRIT

Workout ad alta intensità che ti spingerà fino ai tuoi limiti. 30 minuti per una routine intensa e di allenamento specifico con risultati rapidi e consistenti.

REEJAM

Funk rivisitato che dà vita ad un nuovo format coreografico. "ree" come restyling del cardio funk degli anni '90: è una lezione divertente e adatta a tutti quelli che amano ballare.

TRX

Allenamento in sospensione parziale, che attraverso un sistema di cinghie consente di utilizzare il peso corporeo e la forza di gravità per creare delle combinazioni di esercizi, che hanno lo scopo di aumentare la coordinazione, il tono muscolare e la stabilità, con un'attenzione particolare alla muscolatura addominale.

ZUMBA

Programma di fitness e danza brucia-calorie, efficace, coinvolgente e facile da seguire, ispirato ai ritmi latino-americani.