

AGOSTO APERTO: Lunedì - Venerdì 08:30-21:30

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Tutte le classi sono a **prenotazione obbligatoria** tramite l'applicazione **SportClubby**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	09:30-10:20 Lucia WALKING EASY Studio Energy		10:00-10:50 Mara PILATES POWER Cross Room		09:00-10:00 Mara Dynamic YOGA Studio Energy	
PAUSA PRANZO	12:45-13:30 Massimo LES MILLS RPM Studio Cycling	12:45-13:15 Chiara WALKING 30 HIIT Studio Energy	12:45-13:30 Mara PILATES POWER Cross Room	12:45-13:35 Massimo LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	12:45-13:35 Chiara WALKING PUMP DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE Studio Energy	
	13:30-14:00 Chiara LES MILLS CXWORX Studio Energy	13:30-14:20 Massimo LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	13:30-14:20 Lucia WALKING PUMP DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE Studio Energy			
POMERIGGIO / SERA	17:30-18:20 Lucia WALKING PUMP DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE Studio Energy	19:00-19:45 Massimo LES MILLS RPM Studio Cycling	18:30-19:15 Mara PILATES POWER Cross Room	18:00-18:30 Laura LES MILLS CXWORX Studio Energy	17:45-18:30 Ambra WALKING EASY Studio Energy	
	18:30-19:15 Mara PILATES POWER Studio Energy	19:00-19:30 Laura LES MILLS CXWORX Studio Energy	19:30-20:20 Laura WALKING PUMP DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE Studio Energy	18:45-19:20 Giovanna REGGAETON FITNESS Cross Room	18:45-19:15 Ambra LES MILLS CXWORX Studio Energy	
	19:30-20:20 Giovanna LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	19:45-20:15 Laura HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH Studio Energy	20:00-20:50 Giuseppe GINNASTICA FUNZIONALE Sala Pesi	19:30-20:56/7:15 Massimo LES MILLS RPM Studio Cycling	19:30-20:30 Massimo LES MILLS BODYPUMP Studio Energy	
			20:35-21:35 Mara Dynamic YOGA Studio Energy			

LES MILLS RPM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE	WALKING EASY
LES MILLS sprint	LES MILLS BODYPUMP	HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH	WALKING 30 HIIT
LES MILLS THE TRIP	LES MILLS GRIT		WALKING PUMP DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE

CROSS ROOM (in italiano)	CROSS ROOM (in inglese)	STUDIO CYCLING (in inglese)
LES MILLS HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH	LES MILLS CXWORX LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM LES MILLS sprint

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ARTI MARZIALI	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN	18:30-19:30 Marco MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN	18:30-19:30 Marco MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN
	20:00-21:30 Marco MUAY THAI BORAN	19:30-21:30 Francesco KUNG FU TRADIZIONALE	20:00-21:30 Alessandro KICK BOXING	19:30-21:30 Francesco KUNG FU TRADIZIONALE	20:00-21:30 Alessandro KICK BOXING

LE ARTI MARZIALI RIPENDONO A SETTEMBRE

Aperto: da Lunedì a Venerdì 08:30-21:30 / Sabato 08:30-19:00

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Si consiglia un abbigliamento comodo e leggero, **scarpe da ginnastica pulite**, usate solo per l'interno. Porta sempre con te un piccolo asciugamano, dell'acqua per idratare e reintegrare prima, durante e dopo gli allenamenti. Se sei alla prima lezione, o provi per la prima volta un'attività, arriva almeno **10 minuti prima** per ricevere dall'istruttore le indicazioni necessarie ed allenarti al meglio! Ricordati di riporre al loro posto gli attrezzi usati e ove necessario di igienizzarli con gli appositi panni. La tua salute ci sta a cuore, è anche per questo che ti ricordiamo di portare il **certificato medico** o rinnovarlo se è scaduto, **senza una certificazione medica non possiamo farti allenare!** Per entrare in palestra è necessario il badge (**braccialeto rosso**), portalo sempre con te (ti consigliamo di metterlo nel borsone della palestra) e usalo **sempre** per oltrepassare il tornello. Tutti i corsi sono a **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**, per noi e per gli istruttori è importante sapere chi è prenotato! Si può prenotare telefonicamente, direttamente in palestra oppure online tramite la specifica App SportClubby. Ancora più importante è **REVOcare** la propria prenotazione in caso non si riesca più a venire, è necessario farlo in tempo utile (almeno un'ora prima) per permettere ad altri iscritti che sono in attesa di inserirsi.

E' anche grazie a questi piccoli ma importanti dettagli che riusciamo a darvi un servizio migliore...**Buon allenamento e grazie per la collaborazione!**

FITNESS GROUP METODO	FORZA & TONIFICAZIONE		AEROBICO & CARDIO		POSTURALE		DIVERTENTE		CORPO LIBERO		CON ATTREZZI SPECIFICI		INTENSO		MEDIO		LEGGERO		
	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE																
LES MILLS BODYPUMP		60'	BODYPUMP è l'allenamento semplice con il bilanciere che scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero rapidamente! Usando bassi carichi e alte ripetizioni, si brucia grasso, si guadagna forza ottenendo rapidamente un corpo tonico e asciutto. Tramite squat, spinte, sollevamenti e trazioni si effettuano circa 70/100 ripetizioni per gruppo muscolare fino a superare anche le 1000 in totale.																
		45'																	
LES MILLS CXWORX		30'	CXWORX allena il tronco e le catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo. Un programma ideale per ridurre addome e glutei, sviluppare forza funzionale e prevenire gli infortuni. Breve ed efficace per raggiungere un nuovo livello di fitness tonificando e rinforzando il corpo con esercizi isolati come il Crunch ed integrati di equilibrio in piedi o come gli Hover.																
LES MILLS RPM		45'	RPM è l'allenamento di indoor cycling dove si pedala sul ritmo di musica coinvolgente. Un percorso virtuale tra colline, pianure, montagne, corsa a tempo ed Interval Training. Scopri l'atleta che c'è in te... suda, brucia calorie per raggiungere i tuoi picchi di adrenalina. Migliora il livello allenamento cardiovascolare, brucia grassi, tonifica e scolpisce cosce, glutei e fianchi, aumenta la forza e la resistenza delle gambe senza aumentarne la dimensione!																
WALKING		50'	Walking è il piacere di allenarsi su un tappeto meccanico ascoltando musica con un innovativo, completo e divertente programma. Camminate in pianura, in salita, varie andature e corsa con facili esercizi utilizzati insieme a musiche coinvolgenti. Oltre all'allenamento base "Walking Program" ci sono anche classi più tonificanti come "Walking-Pump", più brevi e più intense come "Walking 30 HIIT" oppure più leggere come "Walking Easy". Dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!																
		30'																	
SUPERJUMP		50'	SuperJump è l'innovativo metodo ideato da Jill Cooper, si tratta di allenarsi sopra un trampolino elastico ideato appositamente per usare la forza di gravità e per attivare il sistema linfatico aumentando il metabolismo. Tonifica i muscoli fino a 191% in più che a terra senza stressare le articolazioni diminuendo l'impatto dell'85%. Potenzia il ritorno linfatico e il sistema drenante del 1400% e migliora le difese immunitarie. Grandi risultati e massimo divertimento!																
		30'																	
REGGAETON FITNESS		50'	Reggaeton Fitness per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energico del Reggaeton. Ti permetterà di bruciare grassi in allegria attratto dal divertimento e dalla carica del ritmo coinvolgente che lo contraddistingue. Una lezione di Reggaeton è una vera e propria iniezione di energia che rimane per tutta la giornata, è come una vitamina essenziale per la tua salute.																
POWER PILATES		50'	Power Pilates è l'allenamento per tutti: per chi ha problemi articolari o lumbalgie, per donne in pre e post gravidanza, per anziani che ritrovano forza ed elasticità, per prevenire l'osteoporosi e per tutti i casi di post riabilitazione. Un metodo ideato ad inizio 900 da Joseph Pilates che fonde i principi di discipline orientali e occidentali: mente e corpo cooperano nell'esecuzione di movimenti precisi, fluidi e controllati per migliorare la forma fisica e la consapevolezza di sé.																
DYNAMIC YOGA		60'	Dynamic Yoga è una disciplina molto antica nata in India che affonda le sue radici in millenni di cultura e tradizioni tra cui l'induismo, il buddismo e il tantra. Dynamic Yoga è uno stile classico dell'Hatha Yoga ideale per armonizzare il corpo, la mente, le emozioni e per aumentare il livello di consapevolezza. Yoga migliora la forza, la flessibilità e l'equilibrio ma è anche un'esperienza relativamente interiore e non solamente una pratica sportiva.																
HIIT 30 TRAINING		30'	HIIT 30 ti spingerà ai tuoi limiti, e anche oltre. L'esperienza di un allenamento in un gruppo ristretto o di squadra con l'istruttore che sarà al tuo fianco per motivarti, non crederai a quanto intenso sarà il tuo allenamento con questa speciale attenzione. Forza, resistenza, rapidità, coordinazione, determinazione per raggiungere risultati consistenti, rapidamente, una sfida intensa, una routine di allenamento specifica, musica esplosiva per mandare l'energia alle stelle.																
CORPO LIBERO		50'	Corpo Libero è una classe collettiva che si svolge in sala pesi, si tratta di un allenamento a circuito che prevede l'utilizzo delle macchine cardiofitness, di piccoli attrezzi funzionali, della pista di atletica indoor e di molti esercizi a corpo libero. Un istruttore in un orario prefissato si occuperà di guidare esclusivamente la classe spiegando e correggendo gli esercizi in programma. È un allenamento mirato alla tonificazione, al miglioramento della resistenza e della coordinazione. Più forza e dimagrimento sono solo alcuni dei molti benefici che otterrai da questo allenamento.																
GINNASTICA FUNZIONALE		45'	Ginnastica Funzionale è un allenamento dinamico che utilizza semplici attrezzi ed esercizi multi-articolari per migliorare l'equilibrio, la propriocezione ed attivare i meccanismi di stabilizzazione ideale per la perdita di peso, per l'aumento muscolare e il miglioramento della performance. L'allenamento funzionale è aerobico, di forza e di resistenza alla forza con una dinamicità che non lascia il tempo alla noia. Consigliato a chi ricerca un benessere globale ed un corpo più funzionale.																
Cross TRAINING		50'	Cross Training (Crossfit) è una disciplina del fitness che prevede allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, sollevamento pesi olimpico, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica artistica, strongman e altri esercizi. Rafforzare i muscoli, incrementare la resistenza agli sforzi e accelerare il metabolismo sono alcuni dei principali benefici del Cross Training! Possono praticarlo uomini e donne e con qualsiasi livello di forma perché estremamente adattabile alla singola persona.																
ARTI MARZIALI																			
			ADULTI		BAMBINI		CON CONTATTO		LEGGERO CONTATTO		SENZA CONTATTO								
METODO	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE																
KUNG FU		120'	La traduzione letterale del vocabolo Kung-Fu si riassume nel concetto di "abilità acquisita con sacrificio". Definire il Kung-Fu solamente col semplice concetto di "arte marziale" è quantomeno riduttivo, poiché esso è una filosofia di vita, che può essere applicato a innumerevoli campi e non solo a quello dell'arte marziale																
MUAY THAI BORAN		90'	La Muay Boran , letteralmente Pugilato Tradizionale, è l'Arte Marziale da cui si è sviluppato lo sport da combattimento noto con il nome di Muay Thai o Boxe Thailandese. Si basa sull'uso scientifico delle 9 armi naturali del corpo (2 pugni, 2 gomiti, 2 ginocchia, 2 gambe e la testa) sia per difendersi che per attaccare. Ai colpi si aggiungono tecniche di presa e proiezione a terra, rottura degli arti e lussazione delle articolazioni. Ottima come difesa personale!																
KICK BOXING		90'	La Kick Boxing è uno sport da combattimento che comprende le tecniche di calcio delle arti marziali ed i colpi di pugno del pugilato. Le tecniche di kick boxing migliorano l'agilità e la mobilità articolare, aumentano la massa e la definizione muscolare. Inoltre, allenta stress e tensioni aumentando la fiducia in se stessi, temprà il corpo e lo spirito, permette di migliorare le proprie prestazioni atletiche, mantiene in forma. Anche la Kick Boxing è un'ottima disciplina per la difesa personale!																