

**APERTO:** Lunedì - Venerdì 08:30-21:30 / Sabato 08:30-19:30

**ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS**

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>MATTINO</b>	10:00-10:45 Lucia <b>WALKING EASY</b> Studio Energy	09:30-10:20 Mara <b>PILATES</b> POWER Cross Room	10:00-10:50 Lucia <b>CORPO LIBERO</b> Studio Energy	09:30-10:30 Mara Dynamic <b>YOGA</b> Studio Energy		10:00-10:50 <b>ROTAZIONE</b> <b>WALKING PUMP</b> Studio Energy
<b>PRANZO</b>	12:45-13:30 Massimo <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	12:45-13:15 Chiara <b>WALKING 30 HIIT</b> Studio Energy	12:45-13:30 Mara <b>PILATES</b> POWER Cross Room	12:45-13:35 Massimo <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	12:45-13:35 Chiara <b>WALKING PUMP</b> Studio Energy	
	13:30-14:00 Chiara <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	13:30-14:20 Chiara <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	13:30-14:20 Lucia <b>WALKING PUMP</b> Studio Energy	13:40-14:30 Chiara <b>SUPERJUMP</b> Studio Energy	13:40-14:10 Lucia <b>BOOTY</b> Studio Energy	
<b>POMERIGGIO / SERA</b>	18:00-18:50 Lucia <b>WALKING PUMP</b> Studio Energy	18:00-18:45 Ambra <b>WALKING EASY</b> Studio Energy	18:30-19:20 Chiara <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	18:30-19:00 Lucia <b>BOOTY</b> Studio Energy	18:30-19:00 Laura <b>WALKING 30 HIIT</b> Studio Energy	
	19:00-19:50 Mara <b>PILATES</b> POWER Cross Room	19:00-19:30 Ambra <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	19:30-20:20 Laura <b>WALKING PUMP</b> Studio Energy	19:00-19:50 Mara <b>PILATES</b> POWER Cross Room	19:00-19:30 Laura <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	
	19:00-19:50 Lucia <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	19:30-20:00 Ambra <b>HIIT 30</b> TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH Studio Energy	20:00-20:50 Giuseppe <b>GINNASTICA FUNZIONALE</b> Sala Pesi	19:30-20:15 Massimo <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	19:30-20:30 Massimo <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Studio Energy	
	20:00-21:00 Mara Dynamic <b>YOGA</b> Studio Energy					

**VIDEO** "PALESTRA LIVE ENERGY VIRTUAL" il piacere di allenarsi con i nostri corsi musicali quando vuoi tu. Tre sale attrezzate con grande schermo dove puoi prenotare l'orario e il corso che preferisci, per allenarti da solo o in compagnia.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>ARTI MARZIALI</b>			17:30-18:30 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b> BAMBINI 6-12 anni		17:30-18:30 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b> BAMBINI 6-12 anni
	18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>		18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>		18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>

PSi consiglia un abbigliamento comodo e leggero, **scarpe da ginnastica pulite**, usate solo per la palestra. Porta sempre con te la mascherina, un tappetino, un'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 per allenarti al meglio! Ricordati di riporre al loro posto gli attrezzi usati e di igienizzarli prima e dopo. 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 (**bracciale rosso**), portalo sempre con te (ti consigliamo di metterlo nel borsone della palestra) e usalo **sempre** per oltrepassare il tornello. Tutte le attività sono a **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**, per noi e per gli istruttori è importante sapere chi parteciperà. Si può prenotare telefonicamente, direttamente in palestra oppure online tramite la specifica App SportClubby. Ancora più importante è **REVOCARRE** la propria prenotazione in caso non si riesca più a venire, è necessario farlo in tempo utile (almeno un'ora prima) per permettere agli iscritti in attesa di inserirsi.

**E' anche grazie a questi piccoli ma importanti dettagli che riusciamo a darvi il miglior servizio...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															
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		60'	<b>BODYPUMP</b> 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'																
		30'																
<b>LES MILLS CXWORX</b>		30'	<b>CXWORX</b> 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.															
<b>LES MILLS RPM</b>		45'	<b>RPM</b> 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 <b>senza aumentarne la dimensione!</b>															
<b>WALKING</b>		50'	<b>Walking</b> è il piacere di allenarsi su un tappeto meccanico camminando al ritmo della 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. Classi più tonificanti come <b>"Walking-Pump"</b> , più brevi ed intense come <b>"Walking 30 HIIT"</b> oppure più leggere come <b>"Walking Easy"</b> creano un allenamento dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!															
	30'																	
<b>BOOTY</b>		30'	<b>BOOTY</b> è l'allenamento specifico per i glutei, la cui attivazione è di fondamentale importanza per potersi allenare bene; quando non funziona come dovrebbe, sono le altri parti del corpo a compensare, per esempio la bassa schiena causando molte volte dolore, infiammazioni e infortuni. Allenare questi grandi muscoli ci permette, oltre al risultato estetico, di avere un grosso aiuto su tantissimi altri esercizi e in generale nella vita quotidiana.															
<b>SUPERJUMP</b>		50'	<b>SuperJump</b> è l'innovativo metodo ideato da <b>Jill Cooper</b> , 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!															
<b>FUSION</b>		50'	<b>FUSION</b> un allenamento che fonde discipline differenti in uno stesso corso, rendendolo più coinvolgente. Nasce dalla fusione di Pilates, Yoga e Fitness Posturale. Si allungano e scolpiscono i muscoli più profondi mantenendo la mente concentrata. Esercizi più lenti e di rilassamento permettono una maggiore attenzione alla postura e allo stretching.															
<b>PILATES POWER</b>		50'	<b>Power Pilates</b> è l'allenamento per tutti: per chi ha problemi articolari o lombalgie, 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.															
<b>DYNAMIC YOGA</b>		60'	<b>Dynamic Yoga</b> 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.															
<b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL HIGH INTENSITY</b>		30'	<b>HIIT 30</b> 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.															
<b>CORPO LIBERO</b>		50'	<b>Corpo Libero</b> 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.															
<b>GINNASTICA FUNZIONALE</b>		45'	<b>Ginnastica Funzionale</b> 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.															

## ARTI MARZIALI

METODO	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE				
			ADULTI	BAMBINI	CON CONTATTO	LEGGERO CONTATTO	SENZA CONTATTO
<b>MUAY THAI BORAN</b>		90'					
La <b>Muay Boran</b> , 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 Thaiandese. 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!							