

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

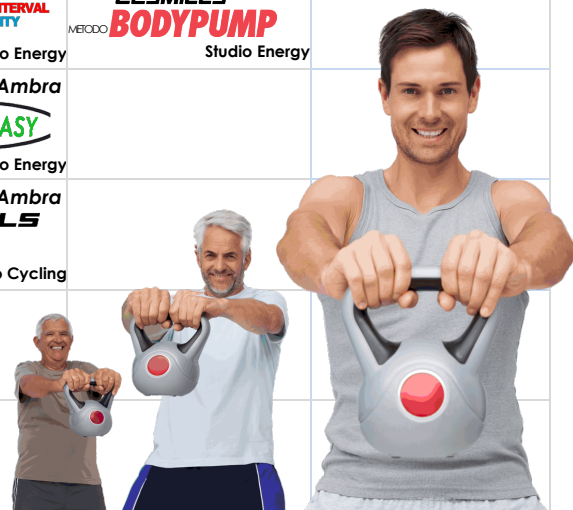
ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Corsi e Sala Pesì a prenotazione obbligatoria tramite l'applicazione



SportClubby

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	10:00-10:45 Lucia WALKING EASY Studio Energy	09:30-10:20 Riccardo CORPO LIBERO Sala Pesì	10:00-10:50 Mara PILATES Cross Room	09:30-10:20 Riccardo CORPO LIBERO Sala Pesì	09:00-10:00 Mara Dynamic YOGA Studio Energy	10:00-10:50 ROTAZIONE WALKING PUMP Studio Energy
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 Cross Room	12:45-13:35 Massimo LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	12:45-13:35 Chiara WALKING PUMP Studio Energy	
	13:30-14:00 Chiara LES MILLS CXWORX Studio Energy	13:30-14:20 Chiara LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	13:00-13:30 Massimo HIIT 30 Studio Energy	13:40-14:20 Chiara SUPERJUMP Studio Energy	13:30-14:20 Mara PILATES Cross Room	
	14:00-14:30 Chiara WALKING 30 HIIT Studio Energy		13:35-14:25 Lucia WALKING PUMP Studio Energy			14:00-15:00 Mara Dynamic YOGA Studio Energy
POMERIGGIO / SERA	17:00-17:50 Lucia WALKING PUMP Studio Energy	17:45-18:15 Chiara LES MILLS BODYPUMP 30 Studio Energy	18:30-19:20 Mara PILATES Cross Room	17:45-18:15 Laura LES MILLS CXWORX Studio Energy	18:30-19:00 Ambra WALKING 30 HIIT Studio Energy	16:00-16:45 ROTAZIONE LES MILLS RPM Studio Cycling
	18:00-18:45 Lucia WALKING EASY Studio Energy	18:30-19:00 Chiara WALKING 30 HIIT Studio Energy	18:30-19:20 Lucia LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy	18:30-19:20 Giovanna REGGAETON FITNESS Cross Room	19:00-19:30 Ambra LES MILLS CXWORX Studio Energy	
	18:30-19:20 Mara PILATES Cross Room	19:00-19:45 Massimo LES MILLS RPM Studio Cycling	19:30-20:20 Laura WALKING PUMP Studio Energy	18:15-18:45 Laura HIIT 30 Studio Energy	19:30-20:30 Massimo LES MILLS BODYPUMP Studio Energy	
	19:00-19:50 Laura CORPO LIBERO Sala Pesì	19:00-19:30 Laura LES MILLS CXWORX Studio Energy	20:00-20:50 Giuseppe GINNASTICA FUNZIONALE Sala Pesì	18:45-19:30 Ambra WALKING EASY Studio Energy		
	19:00-20:00 Giovanna LES MILLS BODYPUMP Studio Energy	19:30-20:00 Laura HIIT 30 Studio Energy	20:30-21:30 Mara Dynamic YOGA Studio Energy	19:30-20:15 Ambra LES MILLS RPM Studio Cycling		
	19:30-20:20 Mara PILATES Cross Room	20:15-21:15 Laura Cross TRAINING Sala Pesì	20:30-22:00 Francesco TAI CHI e QI GONG N.B. (Arte Marziale) Cross Room			
20:00-20:30 Laura LES MILLS CXWORX Studio Energy						



VIDEO LIVE ENERGY VIDEO: il piacere di allenarsi con i nostri corsi musicali in qualsiasi momento. Tre sale attrezzate con grande schermo dove puoi prenotare l'orario e il corso che preferisci, per allenarti da solo o in compagnia.

ONLINE LIVE ENERGY ONLINE: la possibilità di potersi allenare comodamente da casa in qualsiasi momento, con i nostri corsi musicali e programmi d'allenamento online. **N.B.** Il servizio è attivabile su richiesta! Chiedi in reception.

Sala Arti Marziali	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ARTI MARZIALI	17:00-18:00 Andrea KARATE BAMBINI	18:30-19:30 Marco MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni	17:00-18:00 Andrea KARATE BAMBINI	18:30-19:30 Marco MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN
	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN	19:30-21:30 Francesco KUNG FU TRADIZIONALE	18:30-20:00 Marco MUAY THAI BORAN	19:30-21:30 Francesco KUNG FU TRADIZIONALE	20:00-21:30 Alessandro KICK BOXING
	20:00-21:30? Marco MUAY THAI BORAN	20:00-21:30 Luca KARATE RAGAZZI e ADULTI N.B. Cross Room	20:00-21:30 Alessandro KICK BOXING	20:00-21:30 Luca KARATE RAGAZZI e ADULTI N.B. Cross Room	

Lunedì - Venerdì 08:30-21:30 / Sabato 08:30-19:30 ATTIVITÀ DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Si 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 e rinfrescare la pelle, 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 (**braccialetto 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 **REVOCCARE** 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	CARATTERISTICHE
	TIPO	TEMPO									
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.
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 <u>senza aumentarne la dimensione!</u>
WALKING	●	50'	●	●	●	●	●	●	●	●	Walking 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 "Walking-Pump" , più brevi ed intense come "Walking 30 HIIT" oppure più leggere come "Walking Easy" creano un allenamento dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!
REGGAETON FITNESS	●	50'	●	●	●	●	●	●	●	●	Reggaeton Fitness per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energetico 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.
SUPER JUMP	●	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!
PILATES POWER	●	50'	●	●	●	●	●	●	●	●	Power Pilates 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.
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	●	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, pliomatria, 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

METODO	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE					
			ADULTI	BAMBINI	CON CONTATTO	LEGGERO CONTATTO	SENZA CONTATTO	
KUNG FU	●	120'	●	●	●	●	●	●
MUAY THAI BORAN	●	90'	●	●	●	●	●	●
KICK BOXING	●	90'	●	●	●	●	●	●
KARATE	●	50' 75'	●	●	●	●	●	●