



Via Fausto Coppi 1 - Villa Potenza Macerata
T. 0733598107 www.palextraenergy.it - info@palextraenergy.it



3500279615

ORARIO APERTURA

DA LUNEDÌ A VENERDÌ: 07:00 - 21:30

SABATO: 08:30 - 19:30

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APPLICAZIONE SPORTY

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINO	 07:15 08:00 SARA		 07:15 08:00 SAVERIO		 07:15 08:00 GIUSEPPE	
		 08:45 09:30 SARA		 08:45 09:30 SARA		
	 10:00 10:50 CHIARA	 10:00 10:50 ARIANNA	 10:00 10:50 ERIKA	 10:00 10:50 ARIANNA	 10:00 10:50 MASSIMO	 08:45 09:30 ROTAZIONE
						 10:00 11:00 MASSIMO
PRANZO	 12:30 13:15 ANDREA	 12:30 13:15 ERIKA	 12:30 13:15 SARA	 12:30 13:15 MASSIMO	 12:30 13:15 SAVERIO	
	 13:30 14:15 SARA					 14:15 15:30 SARA
POMERIGGIO						 16:00 16:45 MASSIMO
	 16:15 17:00 ANDREA	 17:00 17:45 MASSIMO	 17:00 17:30 CHIARA	 17:00 17:45 ERIKA	 17:00 17:45 CHIARA	
	 17:15 18:00 CHIARA	 18:00 18:45 CHIARA	 17:30 18:00 CHIARA	 17:45 18:15 ERIKA	 18:00 18:30 CHIARA	
	 18:10 18:55 MICHELA	 18:55 19:25 CHIARA	 18:00 18:45 ARIANNA	 18:25 19:10 MASSIMO	 18:30 19:00 CHIARA	
	 19:00 20:00 MASSIMO	 19:30 20:00 CHIARA	 19:00 19:45 CHIARA	 19:15 20:00 MICHELA	 19:00 19:50 ERIKA	
	 20:00 20:50 GIUSEPPE	 20:00 21:30 MASSIMO		 20:00 21:00 GIUSEPPE		





Via Fausto Coppi 1 - Villa Potenza Macerata
T. 0733598107 www.palextraenergy.it - info@palextraenergy.it



● INTENSO ● MEDIO ● LEGGERO ● TONIFICAZIONE ● CARDIO ● POSTURALE ● CON ATTREZZI ● CORPO LIBERO

	550 cal	● ● ●	BODYPUMP è l'allenamento 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. Attraverso squat, spinte, sollevamenti e trazioni si effettuano circa 100 ripetizioni per gruppo muscolare.
	400 cal	● ● ●	CORE allena il tronco e le catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo. Un programma ideale per addome e glutei, per sviluppare forza funzionale e prevenire gli infortuni. Breve ed efficace per ottenere un nuovo livello di fitness rinforzando il corpo con esercizi isolati, funzionale e di equilibrio.
	550 cal	● ● ●	RPM è l'allenamento di indoor cycling dove si pedala sul ritmo di musica coinvolgente. Un percorso virtuale tra colline, pianure e montagne, sudando e bruciando calorie. Migliora il livello cardiovascolare, brucia grassi, tonifica e scolpisce cosce, glutei e fianchi, aumenta la forza e la resistenza delle gambe senza aumentarne la dimensione!
	400 cal	● ● ●	PILATES è l'ideale per chi ha problemi articolari o lumbalgie, per ritrovare la forza ed elasticità, per prevenire l'osteoporosi e post riabilitazione. Ideato da Joseph Pilates fonde i principi di discipline orientali e occidentali: mente e corpo cooperano in movimenti precisi, fluidi e controllati migliorando forma fisica e consapevolezza.
	550 cal	● ● ●	WALKING PUMP unisce l'azione aerobica del Walking alla tonificazione del Pump creando un effetto dimagrante e tonificante. Peripheral Heart Action, cioè alternare esercizi per distretti muscolari periferici, è il metodo usato che attiva il sistema linfatico, drenante e cardiovascolare creando un dispendio energetico e un'ottima azione dimagrante.
	400 cal	● ● ●	WALKING 30 HIIT è l'unione tra Walking e HIIT. Un'allenamento sul tappeto meccanico ad alta intensità di 30 minuti. Facile e con adeguati recuperi dove potrai sfidarti in un allenamento intenso e bruciare più di 400 calorie e altrettante dopo. Questo grazie all'HIIT e all'effetto EPOC (consumo di ossigeno post-allenamento) che si genera.
	400 cal	● ● ●	BOOTY è l'allenamento ideale e necessario per i glutei. La loro attivazione è di fondamentale importanza proprio dal punto di vista funzionale e preventivo per tutto il corpo. Allenare questi grandi muscoli ci permette di ottenere, oltre che al risultato estetico, anche di avere un grosso aiuto su tantissimi altri esercizi e in generale nella vita.
	550 cal	● ● ●	FUNZIONALE è un allenamento che utilizza semplici attrezzi ed esercizi multi-articolari per migliorare forza ed equilibrio, ideale per perdita di peso e tono muscolare. L'allenamento funzionale è aerobico, di forza e di resistenza con una dinamicità che non lascia il tempo alla noia. Consigliato per un benessere globale.
	350 cal	● ● ●	YOGA è una disciplina nata in India che affonda le sue origini in millenni di cultura. Odaka Yoga è uno stile di Yoga contemporaneo che trae ispirazione dal movimento delle onde del mare, combinando la tradizione dello yoga con elementi di arti marziali e Zen. Questo approccio dinamico e fluido si concentra sul movimento continuo, simile al flusso delle onde, e mira a sviluppare forza, flessibilità e adattabilità, sia a livello fisico che mentale.
	500 cal	● ● ●	45 EXPRESS è la nuova attività a marchio "Energy" ideata per evitare noia. Un allenamento in gruppo guidato da un trainer: tempi ottimizzati, esercizi facili ed efficaci, dinamico, divertente, sicuro. Un programma strutturato per garantirti in 45 minuti il tuo workout e farti raggiungere i risultati desiderati con esercizi multiarticolari e funzionali. Non ti sentirai più disorientato o poco adeguato. Curioso di provare il nuovo format EXPRESS? Prenotati subito!
	650 cal	● ● ●	HYROX è l'allenamento inclusivo che rivoluziona il modo di tenersi in forma. È una tendenza fitness che combina corsa con workout funzionali. Compete in un percorso che include otto stazioni di esercizi e otto tratti di corsa, per un totale di 8 km di corsa/cardio e 8 workout differenti che coniugano Forza e Resistenza. HYROX si ispira ai sette movimenti di base che il corpo umano può eseguire: Pull, Push, Squat, Lunge, Hinge, Rotation e Gait, cioè gli 8 movimenti funzionali.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica pulite. Porta con te un asciugamano e dell'acqua per idratarti. Se sei alla tua prima lezione, o provi per la prima volta un'attività, arriva almeno 10 minuti prima per avere dall'istruttore le indicazioni necessarie per allenarti al meglio! Igienizza sempre gli attrezzi prima e dopo l'uso. La tua salute ci sta a cuore, è per questo che ti ricordiamo di portare il **CERTIFICATO MEDICO** o rinnovarlo se è scaduto, senza una certificazione medica valida non possiamo farti allenare! Tutte le attività vanno **PRENOTATE**, lo si può fare telefonicamente, direttamente in palestra oppure tramite l'app **SPORTY**. **REVOKE** la propria prenotazione in tempo utile (**almeno un'ora prima**) nel caso non si riesca più a partecipare, questo permette agli iscritti in attesa di inserirsi. Con il tomello viene registrato l'ingresso in palestra, per sbloccarlo usare il QRCode nell'app **SPORTY**.

È grazie a questi piccoli ma importanti dettagli che riusciamo a dare un servizio migliore. Buon allenamento e grazie per la collaborazione!

PERCORSI FITNESS MUSICALE

TONIFICAZIONE	CARDIO	CARDIO & TONO	POSTURALE

ENERGY PERSONAL COACH UNA GUIDA, UN SUPPORTO, UN RIFERIMENTO

SESSIONI INDIVIDUALI
ED IN PICCOLI GRUPPI

LIVE ENERGY
DIMAGRIMENTO
Express

Pilates
Aereo
small class

LIVE ENERGY
POSTURALE
Express

I MIGLIORI PIANI D'ALLENAMENTO SU MISURA PER TE, HAI GIÀ SCELTO IL TUO?