

## ATTIVITÀ DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

## PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APPLICAZIONE SPORTY



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	<div>   <b>EXPRESS</b>  <b>07:15</b>  <b>08:00</b>  <b>SARA</b> </div> <div>   <b>DIMAGRIMENTO Express</b>  <b>08:30</b>  <b>09:15</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>10:00</b>  <b>10:50</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>PILATES</b>  <b>10:00</b>  <b>10:50</b>  <b>SARA</b> </div> <div>   <b>POSTURALE Express</b>  <b>11:00</b>  <b>11:45</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>HYROX</b>  <b>12:30</b>  <b>13:25</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>PILATES</b>  <b>13:30</b>  <b>14:15</b>  <b>SARA</b> </div>	<div>   <b>EXPRESS</b>  <b>07:15</b>  <b>08:00</b>  <b>SAVERIO</b> </div> <div>   <b>DIMAGRIMENTO Express</b>  <b>08:30</b>  <b>09:15</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>BODYPUMP 45</b>  <b>10:00</b>  <b>10:50</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>PILATES</b>  <b>10:00</b>  <b>10:50</b>  <b>SARA</b> </div> <div>   <b>DIMAGRIMENTO Express</b>  <b>11:30</b>  <b>12:15</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>10:00</b>  <b>10:50</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>WALKING 30 Hit</b>  <b>12:30</b>  <b>13:00</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>BODYPUMP 45</b>  <b>12:30</b>  <b>13:15</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>BOOTY</b>  <b>12:30</b>  <b>13:00</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>YOGA</b>  <b>14:15</b>  <b>15:30</b>  <b>SARA</b> </div> <div>   <b>RPM</b>  <b>16:00</b>  <b>16:45</b>  <b>THOMAS</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>17:00</b>  <b>17:45</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>RPM</b>  <b>17:00</b>  <b>17:45</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>WALKING 30 Hit</b>  <b>17:00</b>  <b>17:30</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>BODYPUMP 45</b>  <b>17:00</b>  <b>17:45</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>EXPRESS</b>  <b>16:00</b>  <b>16:45</b>  <b>THOMAS</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>17:50</b>  <b>18:20</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>18:00</b>  <b>18:45</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>CORE30</b>  <b>18:00</b>  <b>18:45</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>BODYPUMP 45</b>  <b>18:00</b>  <b>18:50</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>BOOTY</b>  <b>17:45</b>  <b>18:15</b>  <b>LUCIA</b> </div> <div>   <b>WALKING 30 Hit</b>  <b>18:00</b>  <b>18:30</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>CORE30</b>  <b>18:30</b>  <b>19:00</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>BODYPUMP 60</b>  <b>19:00</b>  <b>20:00</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>FUNZIONALE</b>  <b>19:15</b>  <b>20:00</b>  <b>ERIKA</b> </div> <div>   <b>HYROX</b>  <b>19:30</b>  <b>21:00</b>  <b>MASSIMO</b> </div> <div>   <b>WALKING Pump</b>  <b>19:00</b>  <b>19:45</b>  <b>CHIARA</b> </div> <div>   <b>RPM</b>  <b>19:15</b>  <b>20:00</b>  <b>ALESSANDRO</b> </div> <div>   <b>FUNZIONALE</b>  <b>20:10</b>  <b>21:00</b>  <b>GIUSEPPE</b> </div> <div>   <b>DIMAGRIMENTO Express</b>  <b>20:15</b>  <b>21:00</b>  <b>SARA</b> </div> <div>   <b>DIMAGRIMENTO Express</b>  <b>20:15</b>  <b>21:00</b>  <b>SARA</b> </div>				
PANZINO						
POMERIGGIO						



● INTENSO

● MEDIO

● LEGGERO

● TONIFICAZIONE

● CARDIO

● POSTURALE

● CON ATTREZZI

● CORPO LIBERO

LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	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.

LES MILLS <b>CORE30</b>	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.

LES MILLS <b>RPM</b>	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!

LIVE ENERGY <b>WALKING Pump</b>	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.

LIVE ENERGY <b>WALKING 30 Hit</b>	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.

LIVE ENERGY <b>BOOTY</b>	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.

LIVE ENERGY <b>FUNZIONALE</b>	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.

LIVE ENERGY <b>YOGA</b>	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.

LIVE ENERGY <b>PILATES</b>	400 cal

PILATES è l'ideale per chi ha problemi articolari o lombalgie, 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.

LIVE ENERGY <b>EXPRESS</b>	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!

LIVE ENERGY <b>HYROX</b>	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. REVOCARE 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 tornello viene registrato l'ingresso in palestra, per sbloccarlo usare il QRCode nell'app SPORTY. E' 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
LES MILLS <b>BODYPUMP</b>	LES MILLS <b>RPM</b>	LES MILLS <b>WALKING Pump</b>	LES MILLS <b>PILATES</b>
LES MILLS <b>CORE30</b>	LIVE ENERGY <b>WALKING 30 Hit</b>	LIVE ENERGY <b>FUNZIONALE</b>	LIVE ENERGY <b>YOGA</b>
LIVE ENERGY <b>BOOTY</b>	LIVE ENERGY <b>EXPRESS</b>	LIVE ENERGY <b>HYROX</b>	LES MILLS <b>CORE30</b>

## ENERGY PERSONAL COACH UNA GUIDA, UN SUPPORTO, UN RIFERIMENTO



SESSIONI INDIVIDUALI  
ED IN PICCOLI GRUPPI



Pilates  
Aereo  
small class



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