



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



3500279615



ORARIO
APERTURA

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ: 07:00 - 21:30
MARTEDÌ, GIOVEDÌ: 08:30 - 21:30
SABATO: 08:30 - 19:30

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APPLICAZIONE SPORTY



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	LIVE ENERGY EXPRESS 07:15 08:00 SAVERIO	LIVE ENERGY EXPRESS 08:45 09:30 SAVERIO	LIVE ENERGY EXPRESS 07:15 08:00 SAVERIO	LIVE ENERGY EXPRESS 08:45 09:30 SAVERIO	LIVE ENERGY EXPRESS 07:15 08:00 GIUSEPPE	LIVE ENERGY EXPRESS 08:45 09:30 ROTAZIONE
	LIVE ENERGY WALKING Pump 10:00 10:50 LUCIA	LIVE ENERGY PILATES 10:00 10:50 SARA	LES MILLS BODYPUMP 45 10:00 10:50 LUCIA	LIVE ENERGY PILATES 10:00 10:50 SARA	LIVE ENERGY WALKING Pump 10:00 10:50 LUCIA	LIVE ENERGY SPECIAL 10:00 10:50 <i>LEZIONI E TRAINER A ROTAZIONE</i>
PRANZO	LIVE ENERGY HYROX 12:30 13:25 MASSIMO	LIVE ENERGY WALKING 30 Hit 12:30 13:00 CHIARA	LIVE ENERGY PILATES 12:45 13:30 SARA	LES MILLS BODYPUMP 45 12:30 13:15 MASSIMO	LIVE ENERGY WALKING Pump 12:30 13:15 CHIARA	
	LIVE ENERGY PILATES 13:30 14:15 SARA	LIVE ENERGY BOOTY 13:00 13:30 LUCIA				
POMERIGGIO	LIVE ENERGY WALKING Pump 17:00 17:45 LUCIA	LES MILLS RPM 17:00 17:45 MASSIMO	LIVE ENERGY WALKING 30 Hit 17:00 17:30 CHIARA	LES MILLS BODYPUMP 45 17:00 17:45 LUCIA		LES MILLS RPM 16:00 16:45 MASSIMO
	LIVE ENERGY BOOTY 17:50 18:20 LUCIA	LIVE ENERGY WALKING Pump 18:00 18:45 CHIARA	LES MILLS CORE30 17:30 18:00 CHIARA	LIVE ENERGY BOOTY 17:45 18:15 LUCIA	LIVE ENERGY WALKING 30 Hit 18:00 18:30 CHIARA	
	LIVE ENERGY PILATES 18:25 19:10 SARA	LES MILLS CORE30 19:00 19:30 CHIARA	LES MILLS BODYPUMP 45 18:00 18:50 MASSIMO	LIVE ENERGY PILATES 18:20 19:05 ALEXANDRA	LES MILLS CORE30 18:30 19:00 CHIARA	
	LES MILLS BODYPUMP 45 19:15 20:00 LUCIA	LIVE ENERGY HIIT30 19:30 20:00 MASSIMO	LIVE ENERGY WALKING Pump 19:00 19:45 CHIARA	LES MILLS RPM 19:15 20:00 MASSIMO	LES MILLS BODYPUMP 60 19:00 20:00 MASSIMO	
SERA	LIVE ENERGY FUNZIONALE 20:10 21:00 GIUSEPPE	LIVE ENERGY HYROX 20:15 21:00 ROTAZIONE		LIVE ENERGY FUNZIONALE 20:10 21:00 GIUSEPPE		



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

	550 cbl	● ● ● ●	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 cbl	● ● ● ●	CORE30 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 cbl	● ● ● ●	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!
	550 cbl	● ● ● ●	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 buon dispendio energetico e un'ottima azione dimagrante.
	400 cbl	● ● ● ●	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 esso genera.
	400 cbl	● ● ● ●	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.
	400 cbl	● ● ● ●	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 cbl	● ● ● ●	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.
	400 cbl	● ● ● ●	HIIT30 ti spingerà oltre i tuoi limiti. Un allenamento guidato da un trainer che ti motiverà fino a non farti credere a quanto intenso sarà il tuo allenamento. Forza, resistenza, rapidità, coordinazione, determinazione per raggiungere grandi risultati rapidamente. Una sfida intensa, una routine di allenamento specifica e musica esplosiva per mandare l'energia alle stelle.
	500 cbl	● ● ● ●	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? Prenota subito!
	650 cbl	● ● ● ●	HYROX è l'allenamento inclusivo che rivoluziona il modo di tenersi in forma. E' una tendenza fitness che combina corsa con workout funzionali. Si compete in un percorso che include otto stazioni di esercizio e otto tratti di corsa, per un totale di circa 8 km di corsa/cardio e 8 workout differenti che coniuga 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! Igieneza 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 tomello 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 ATTIVITA' DI GRUPPO

TONIFICAZIONE	CARDIO	CARDIO & TONO	POSTURALE



ENERGY PERSONAL COACH

**UNA GUIDA
UN SUPPORTO
UN RIFERIMENTO**

**I MIGLIORI PIANI D'ALLENAMENTO SU MISURA PER TE
HAI GIÀ SCELTO IL TUO? NON ANCORA? COSA ASPETTI!**