



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	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 07:15 - 08:00 SAVERIO	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 08:45 - 09:30 SAVERIO	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 07:15 - 08:00 GIUSEPPE	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 08:45 - 09:30 SAVERIO	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 07:15 - 08:00 GIUSEPPE	<b>LIVE ENERGY EXPRESS</b> 08:45 - 09:30 NICO
	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 10:00 - 10:50 LUCIA	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 09:40 - 10:30 SARA	<b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> 10:00 - 10:50 LUCIA	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 09:40 - 10:30 SARA	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 10:00 - 10:50 LUCIA	<b>LIVE ENERGY SPECIAL</b> 10:00 - 10:50 <i>LEZIONI E TRAINER A ROTAZIONE</i>
PRANZO	<b>LES MILLS RPM</b> 12:45 - 13:30 MASSIMO	<b>LIVE ENERGY WALKING 30 Hit</b> 12:30 - 13:00 CHIARA	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 12:45 - 13:30 SARA	<b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> 12:30 - 13:15 CHIARA	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 12:45 - 13:35 CHIARA	
	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 13:40 - 14:30 SARA	<b>LIVE ENERGY BOOTY</b> 13:00 - 13:30 LUCIA				
POMERIGGIO	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 17:00 - 17:45 LUCIA	<b>LES MILLS RPM</b> 17:00 - 17:45 MASSIMO	<b>LIVE ENERGY WALKING 30 Hit</b> 17:00 - 17:30 CHIARA	<b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> 17:00 - 17:45 LUCIA		<b>LES MILLS RPM</b> 16:00 - 16:45 MASSIMO
	<b>LIVE ENERGY BOOTY</b> 17:50 - 18:20 LUCIA	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 18:00 - 18:45 CHIARA	<b>LES MILLS CORE30</b> 17:30 - 18:00 CHIARA	<b>LIVE ENERGY BOOTY</b> 17:45 - 18:15 LUCIA	<b>LIVE ENERGY WALKING 30 Hit</b> 18:00 - 18:30 CHIARA	
	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 18:25 - 19:10 SARA	<b>LES MILLS CORE30</b> 19:00 - 19:30 CHIARA	<b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> 18:00 - 18:50 MASSIMO	<b>LIVE ENERGY PILATES</b> 18:20 - 19:05 ALEXANDRA	<b>LES MILLS CORE30</b> 18:30 - 19:00 CHIARA	
	<b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> 19:15 - 20:00 LUCIA	<b>LIVE ENERGY HIIT30</b> 19:30 - 20:00 MASSIMO	<b>LIVE ENERGY WALKING Pump</b> 19:00 - 19:45 CHIARA	<b>LES MILLS RPM</b> 19:15 - 20:00 MASSIMO	<b>LES MILLS BODYPUMP 60</b> 19:00 - 20:00 MASSIMO	
SERA	<b>LIVE ENERGY FUNZIONALE</b> 20:10 - 21:00 GIUSEPPE			<b>LIVE ENERGY FUNZIONALE</b> 20:10 - 21:00 GIUSEPPE		



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

	● ● ●	<b>BODYPUMP</b> 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.
	● ● ●	<b>CORE30</b> 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.
	● ● ●	<b>RPM</b> 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!
	● ● ●	<b>WALKING PUMP</b> 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.
	● ● ●	<b>WALKING EASY</b> è allenamento sul tappeto meccanico ad intensità moderata. Ideale per iniziare un percorso graduale e con un'intensità adeguata. In 45 minuti si allena tutto il corpo con fasi di leggera camminata e di specifica tonificazione a terra. Ideale per ricominciare dopo uno stop o se si sta iniziando per la prima volta.
	● ● ●	<b>WALKING 30 HIT</b> 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.
	● ● ●	<b>PILATES</b> 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.
	● ● ●	<b>SUPERJUMP</b> è un allenamento con il trampolino elastico che sfrutta la forza di gravità per attivare il sistema linfatico aumentando il metabolismo. Tonifica i muscoli senza stressare le articolazioni e diminuisce l'impatto. Potenzia il ritorno linfatico e il sistema drenante e migliora le difese immunitarie. Grandi risultati e massimo divertimento!
	● ● ●	<b>BOOTY</b> 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.
	● ● ●	<b>FUNZIONALE</b> 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.
	● ● ●	<b>HIIT30</b> 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.
	● ● ●	<b>45 EXPRESS</b> 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!

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! Igienezza 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' MUSICALI

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!**