

Via Piermanni, 3 Montecassiano MC Tel. 0733 598107 [www.palextraenergy.it](http://www.palextraenergy.it) - Aperto: Lunedì-Venerdì 08:30-22:00 / Sabato 08:30-20:00 / Domenica 08:30-13:00  
Tutte le classi sono a **prenotazione obbligatoria**, anche online su: [www.palextraenergy.it/prenotazioni](http://www.palextraenergy.it/prenotazioni) (gli orari possono subire variazioni)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
09:30-10:00 Chiara <b>30'</b> <b>superJUMP</b> Studio Energy		09:15-10:00 Mauro <b>FUNCTIONAL</b> <b>123-TRAINING 45'</b> Studio Energy	10:00-10:30 Chiara <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	09:30-10:00 Sara <b>WALKING PROGRAM 30</b> HIIT Studio Walking	
10:00-10:30 Chiara <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	10:00-10:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	10:00-11:00 Mara <b>PILATES</b> <b>POWER</b> Studio Energy	10:30-11:00 Chiara <b>30'</b> <b>superJUMP</b> Studio Energy	10:00-10:45 Monica <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP 45</b> Studio Energy	10:00-10:50 Sara <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE <b>NEWS</b> Studio Walking
12:45-13:30 Ambra <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling	13:00-13:30 Chiara <b>30'</b> <b>superJUMP</b> Studio Energy	12:45-13:15 Sara <b>WALKING PROGRAM 30</b> HIIT Studio Walking	12:45-13:30 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP 45</b> Studio Energy	12:45-13:30 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling	
13:30-14:00 Chiara <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	13:30-14:15 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP 45</b> Studio Energy	13:00-13:30 Chiara <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	13:40-14:30 Chiara <b>30'</b> <b>superJUMP</b> Studio Energy	13:00-13:30 Chiara <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	
14:00-14:50 Massimo <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE <b>NEWS</b> Studio Walking		13:30-14:00 Massimo <b>HIIT 30</b> TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT Studio Energy		13:30-14:30 Mara <b>PILATES</b> <b>POWER</b> Studio Energy	14:00-15:00 Mara Dynamic <b>YOGA</b> Studio Energy
17:30-18:20 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	* 18:00-19:00 Massimo <b>KARATE</b> BAMBINI PRINCIPIANTI Sala Arti Marziali	17:00-18:00 Anna Paola LA NUOVA PROPEDEUTICA <b>GIOCODANZA®</b> ovvero... imparare e giocando! Studio Energy	17:30-18:20 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	17:00-18:00 Anna Paola LA NUOVA PROPEDEUTICA <b>GIOCODANZA®</b> ovvero... imparare e giocando! Studio Energy	16:00-16:45 Rotazione <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling
18:00-19:00 Monica <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Studio Energy	18:00-18:50 Giovanna <b>REGGAETON</b> FITNESS Studio Energy	18:00-18:30 Ambra <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	* 18:00-19:00 Massimo <b>KARATE</b> BAMBINI PRINCIPIANTI Sala Arti Marziali	18:00-18:30 Laura <b>WALKING PROGRAM 30</b> HIIT Studio Walking	17:00-17:30 Rotazione <b>HIIT 30</b> TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT Studio Energy
* 18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI</b> <b>BORAN</b> Sala Arti Marziali	19:00-19:30 Laura <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	18:30-19:20 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP 45</b> Studio Energy	18:00-18:50 Giovanna <b>REGGAETON</b> FITNESS Studio Energy	18:30-19:00 Laura <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	17:30-18:00 Rotazione <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy
19:00-19:50 Mara <b>PILATES</b> <b>POWER</b> Studio Energy	19:00-19:45 Sara <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling	* 18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI</b> <b>BORAN</b> Sala Arti Marziali	19:00-19:50 Mara <b>PILATES</b> <b>POWER</b> Studio Energy	* 18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI</b> <b>BORAN</b> Sala Arti Marziali	
19:00-19:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	* 19:00-20:00 Luca <b>KARATE</b> BAMBINI Sala Arti Marziali	19:30-20:20 Massimo <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE <b>NEWS</b> Studio Walking	19:00-19:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	19:00-19:50 Chiara <b>superJUMP</b> Studio Walking	
20:00-20:30 Laura <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> Studio Energy	19:30-20:30 Giacomo <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Studio Energy	19:30-20:20 Giacomo <b>superJUMP</b> Studio Energy	* 19:00-20:00 Luca <b>KARATE</b> BAMBINI Sala Arti Marziali	19:00-20:00 Giacomo <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Studio Energy	
20:00-20:45 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling	20:00-20:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Walking	* 20:00-21:15 Paolo <b>KICK</b> <b>BOXING</b> Sala Arti Marziali	19:30-20:15 Massimo <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> Boutique Cycling	* 20:00-21:15 Paolo <b>KICK</b> <b>BOXING</b> Sala Arti Marziali	
* 20:00-21:30 Marco <b>MUAY THAI</b> <b>BORAN</b> Sala Arti Marziali	* 20:00-21:30 Luca <b>KARATE</b> RAGAZZI & ADULTI Sala Arti Marziali	20:30-21:30 Mara Dynamic <b>YOGA</b> Studio Energy	* 20:00-20:30 Laura <b>HIIT 30</b> TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT Studio Energy	* 20:15-21:15 Laura <b>CrossGym</b> Studio Energy	<b>DOMENICA</b>
* 20:30-21:30 Laura <b>CrossGym</b> Studio Energy	* 20:30-21:30 Laura <b>CrossGym</b> Studio Energy		20:30-21:15 Monica <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP 45</b> Studio Energy		10:30-11:30 Rotazione <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Studio Energy
			* 20:00-21:30 Luca <b>KARATE</b> RAGAZZI & ADULTI Sala Arti Marziali		











































































MARTEDÌ E GIOVEDÌ alle 10:30 e alle 17:00 "MINI GROUP POSTURAL PILATES/YOGA" con Mara Durga Rencricca (attività non compresa con gli abbonamenti fitness, accessibile con pacchetti ingresso)

\* CrossGym e Arti Marziali non sono compresi negli abbonamenti Fitness, hanno abbonamenti specifici, ingressi singoli o pacchetti a ingresso.

Si consiglia un abbigliamento comodo e leggero, **scarpe da ginnastica pulite** e usate solo per l'interno. Porta sempre con te un piccolo asciugamano, dell'acqua per idratare e reintegrare prima durante e dopo gli allenamenti. Se sei alla prima lezione, o provi la prima volta un'attività, arriva almeno **10 minuti prima**, per ricevere dall'istruttore le indicazioni necessarie ed allenarti al meglio! Ricordati di riporre al loro posto gli attrezzi usati e ove necessario di igienizzarli con gli appositi panni. 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 (**braccialeto rosso**), portalo sempre con te (ti consigliamo di metterlo nel borsone della palestra) e usalo **sempre** per oltrepassare il tornello.

Tutti i corsi sono a **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**, per noi e per gli istruttori è importante sapere chi è prenotato! Si può fare telefonicamente, direttamente in palestra oppure online tramite il nostro sito [www.palextraenergy.it](http://www.palextraenergy.it), ancora più importante è **REVOCARE** la propria prenotazione in caso non si riesca più a venire, è necessario farlo in tempo utile (almeno un'ora prima) per permettere ad altri iscritti che sono in attesa di inserirsi!

**E' anche grazie a questi piccoli ma importanti dettagli che riusciamo a darvi un servizio migliore... Grazie per la collaborazione!**

FITNESS GROUP		 FORZA & TONIFICAZIONE	 AEROBICO & CARDIO	 POSTURALE	 DIVERTENTE	 CORPO LIBERO	 CON ATTREZZI SPECIFICI	 INTENSO	 MEDIO	 LEGGERO
ATTIVITÀ	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE							
	  	60' 45'	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.							
	  	55'	BODYATTACK è l'allenamento cardiovascolare ispirato agli sport che ha l'obiettivo di costruire forza e resistenza. Si tratta di una classe di interval training ad alta energia dove si combinano movimenti atletici dell'aerobica con esercizi di forza e stabilità. Ti permetterà di diventare dall'atleta della domenica ad uno sportivo di alto livello! Sviluppa il livello di fitness e resistenza utile per tutti gli sport ad alta energia, migliora coordinazione e agilità e sviluppa la resistenza cardiovascolare!							
	  	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.							
	  	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 senza aumentarne la dimensione!							
	  	50' 30'	Walking è il piacere di allenarsi sul tappeto meccanico ascoltando musica con un innovativo, completo e divertente programma. Camminate in pianura, in salita, varie andature e corsa sono i facili esercizi utilizzati insieme a musiche coinvolgenti. Oltre all'allenamento base potrai trovare anche classi più tonificanti e dimagranti come "Walking-Pump" o quelle più brevi e più intense come "Walking 30 HIT". Dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!							
	  	50' 30'	SuperJump è l'innovativo metodo ideato da <b>Jill Cooper</b> , 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!							
	  	50'	Reggaeton Fitness per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energico 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.							
	  	50'	Power Pilates è l'allenamento per tutti: per chi ha problemi articolari o lumbalgie, 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.							
	  	60'	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.							
	  	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.							
	  	45'	Functional Training è un allenamento dinamico che utilizza semplici attrezzi ed esercizi multi-articolari per migliorare l'equilibrio, la proiezione 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.							
	  	50'	CrossGym (crossfit) è una disciplina del fitness che prevede allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, sollevamento pesi olimpico, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica ritmica, strongman e altri esercizi. Rafforzare i muscoli, incrementare la resistenza agli sforzi e accelerare il metabolismo sono alcuni dei principali benefici del CrossGym! Possono praticarlo uomini e donne e con qualsiasi livello di forma perché estremamente adattabile alla singola persona.							
DISCIPLINE/ARTI MARZIALI			 ADULTI	 BAMBINI	 CON CONTATTO	 LEGGERO CONTATTO	 SENZA CONTATTO	CARATTERISTICHE		
ATTIVITÀ	TIPO	TEMPO								
		50'	Un percorso di crescita sano, attraverso un'attività ludica dove le componenti principali sono: Creatività, immaginazione e tanta fantasia! Corpo, voce, musica, spazio diventano il mezzo per scoprire le potenzialità artistiche e creative del bambino. Con il Giocodanza gli allievi ricevono gli strumenti necessari per stimolare l'immaginazione e la fantasia, elementi indispensabili alla creatività, regolando e disciplinando le loro capacità con libertà di espressione. Ottima propedeutica alla danza, praticando e crescendo il bambino migliora l'autostima e, più consapevole, diviene in grado di gestire questa sua libertà. (da 4 a 6 anni)							
	  	75' 50'	Il Karate (mano vuota) è un'arte marziale a mani nude sviluppatasi nel corso dei secoli nell'isola di Okinawa (Giappone) ed originata dalla fusione tra metodi di combattimento nati nell'isola e tecniche di combattimento originarie della Cina. Un metodo di combattimento basato su colpi di pugno e di mano diretti e circolari, calci, proiezioni ed immobilizzazioni, era inizialmente finalizzato all'autodifesa contro le aggressioni. Oggi è lo sport da combattimento più praticato al mondo a qualsiasi livello ed età. Molto indicata come difesa personale!							
	 	90'	La Muay Boran, letteralmente Pugilato Tradizionale, è l'Arte Marziale da cui si è sviluppato lo sport da combattimento noto con il nome di Muay Thai o Boxe Thailandese. Si basa sull'uso scientifico delle 9 armi naturali del corpo (2 pugni, 2 gomiti, 2 ginocchia, 2 gambe e la testa) sia per difendersi che per attaccare. Ai colpi si aggiungono tecniche di presa e proiezione a terra, rottura degli arti e lussazione delle articolazioni. Ottima come difesa personale!							
	 	75'	La kick boxing è uno sport da combattimento che comprende le tecniche di calcio delle arti marziali ed i colpi di pugno del pugilato. Le tecniche di kick boxing migliorano l'agilità e la mobilità articolare, aumentano la massa e la definizione muscolare. Inoltre, allenta stress e tensioni aumentando la fiducia in se stessi, temprà il corpo e lo spirito, permette di migliorare le proprie prestazioni atletiche, mantiene in forma. Anche la Kick Boxing è un'ottima disciplina per la difesa personale!							