

# ORARI FITNESS CLASS 18/19

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](http://www.palextraenergy.it)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	10:00-10:50 Giuseppe <b>FUNCTIONAL TRIPS-TRAINING</b> Functional Cross Room	10:00-10:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Energy	10:00-10:50 Mara <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	10:00-10:50 Giuseppe <b>FUNCTIONAL TRIPS-TRAINING</b> Functional Cross Room	10:00-10:50 Giovanna <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	10:00-10:50 Sara <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE Studio Energy
PAUSA PRAZZO	12:45-13:30 Ambra <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	12:45-13:15 Massimo <b>WALKING 30 HITT</b> Studio Energy	12:45-13:30 Mara <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	12:45-13:35 Massimo <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	12:45-13:35 Sara <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE Studio Energy	
	13:00-13:30 Massimo <b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT</b> Studio Energy	13:00-13:30 Chiara <b>30' SUPERJUMP</b> Functional Cross Room	13:00-13:30 Chiara <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	*12:45-13:35 Giuseppe <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room	13:00-13:30 Chiara <b>LES MILLS CXWORX</b> Functional Cross Room	
	13:30-14:00 Chiara <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	13:30-14:20 Massimo <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	13:30-14:00 Ambra <b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT</b> Functional Cross Room	13:00-13:30 Ambra <b>LES MILLS RPM 30</b> Studio Cycling	13:30-14:20 Mara <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	
	14:10-14:40 Sara <b>WALKING 30 HITT</b> Studio Energy	*13:30-14:20 Giuseppe <b>CrossGYM</b> Functional Room	13:40-14:30 Massimo <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE Studio Energy	13:30-14:20 Chiara <b>30' SUPERJUMP</b> Functional Cross Room	13:30-14:15 Massimo <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	14:00-15:00 Mara <b>Dynamic YOGA</b> Studio Energy
POMERIGGIO / SERA	17:00-17:50 Sara <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE Studio Energy	*17:30-18:20 Laura <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room	17:30-18:00 Ambra <b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT</b> Studio Energy	17:00-17:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Energy	18:30-19:00 Sara <b>WALKING 30 HITT</b> Studio Energy	16:00-16:45 ROTAZIONE <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling
	18:00-18:50 Giovanna <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	18:30-19:00 Laura <b>WALKING 30 HITT</b> Studio Energy	18:00-18:30 Ambra <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	18:00-18:50 Giovanna <b>REGGAETON Fitness</b> Studio Energy	19:00-19:30 Ambra <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	
	18:00-18:45 Sara <b>30' SUPERJUMP</b> Functional Cross Room	18:30-19:20 Giovanna <b>REGGAETON Fitness</b> Functional Cross Room	18:35-19:20 Giovanna <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy	*18:00-18:50 Laura <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room	19:00-19:50 Sara <b>30' SUPERJUMP</b> Functional Cross Room	
	18:50-19:40 Mara <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	19:05-19:35 Laura <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	19:30-20:20 Chiara <b>30' SUPERJUMP</b> Functional Cross Room	19:00-19:50 Mara <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	19:30-20:30 Massimo <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Studio Energy	
	19:00-19:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Energy	19:40-20:10 Laura <b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT</b> Studio Energy	19:30-20:20 Laura <b>WALKING PUMP</b> DIMAGRIMENTO & TONIFICAZIONE Studio Energy	19:00-19:50 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Energy	*20:15-21:05 Ambra <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room	
	19:40-20:30 Ambra <b>PILATES POWER</b> Functional Cross Room	19:00-19:45 Sara <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	*20:30-21:30 Laura <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room	19:30-20:15 Massimo <b>LES MILLS RPM</b> Boutique Cycling		
	20:00-20:30 Laura <b>LES MILLS CXWORX</b> Studio Energy	19:30-20:20 Giuseppe <b>FUNCTIONAL TRIPS-TRAINING</b> Functional Cross Room	20:30-21:30 Mara <b>Dynamic YOGA</b> Studio Energy	20:00-20:30 Laura <b>HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGHT</b> Studio Energy		
	20:00-20:45 Massimo <b>LES MILLS RPM</b> Studio Cycling	20:15-21:05 Sara <b>WALKING PROGRAM</b> Studio Energy		20:00-20:50 Giuseppe <b>FUNCTIONAL TRIPS-TRAINING</b> Functional Cross Room		
	*20:30-21:20 Laura <b>CrossGYM</b> Functional Cross Room			20:30-21:20 Giovanna <b>LES MILLS BODYPUMP 45</b> Studio Energy		



## LIVE ENERGY VIDEO

Quando le sale corsi sono libere si possono prenotare lezioni video (senza istruttore)

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

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	ARTI MARZIALI
	12:45-13:30 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>		12:45-13:30 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>		
	18:00-19:00 Massimo <b>KARATE</b> BAMBINI PRINCIPANTI		18:00-19:00 Massimo <b>KARATE</b> BAMBINI PRINCIPANTI		
18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>	19:00-20:00 Luca <b>KARATE</b> BAMBINI	18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>	19:00-20:00 Luca <b>KARATE</b> BAMBINI	18:30-20:00 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>	
20:00-21:30 Marco <b>MUAY THAI BORAN</b>	20:00-21:30 Luca <b>KARATE</b> RAGAZZI e ADULTI	20:00-21:30 Paolo <b>KICK BOXING</b>	20:00-21:30 Luca <b>KARATE</b> RAGAZZI e ADULTI	20:00-21:30 Paolo <b>KICK BOXING</b>	

## DESCRIZIONE CORSI/ATTIVITÀ

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...Buon allenamento e grazie per la collaborazione!

FITNESS GROUP		FORZA & TONIFICAZIONE	AEROBICO & CARDIO	POSTURALE	DIVERTENTE	CORPO LIBERO	CON ATTREZZI SPECIFICI	INTENSO	MEDIO	LEGGERO
ATTIVITÀ	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE							
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		60'	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.							
		45'								
<b>LES MILLS CXWORX</b>		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.							
<b>LES MILLS RPM</b>		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!							
<b>WALKING PROGRAM</b>		50'	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 HIIT". Dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!							
<b>SUPER JUMP</b>		50'	SuperJump è l'innovativo metodo ideato da Jill Cooper, 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!							
<b>REGGAETON FITNESS</b>		50'	Reggaeton Fitness per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energetico 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.							
<b>POWER PILATES</b>		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.							
<b>DYNAMIC YOGA</b>		60'	Dynamic 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.							
<b>HIIT 30 TRAINING</b>		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.							
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>		45'	Functional Training è un allenamento dinamico che utilizza semplici attrezzi ed esercizi multi-articolari per migliorare l'equilibrio, la propriocezione 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.							
<b>CROSSGYM</b>		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 artistica, 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.							
<b>LIVE ENERGY VIDEO</b>		30'	Live Energy Video offre i migliori corsi fitness con musiche, metodi di allenamento ed esercizi di tendenza e all'avanguardia. Tre sale attrezzate con grande schermo dove puoi scegliere e prenotare l'orario e il tipo di corso in cui allenarti da solo o in compagnia di qualche tuo amico. Ideale per recuperare il corso che è saltato, utile se decidi all'ultimo istante di andare ad allenarti senza preoccupazioni di orario e di attività, perfetto per non perdere mai un allenamento e rimanere sempre in perfetta forma!							
		45'								
		60'								
ARTI MARZIALI			ADULTI	BAMBINI	CON CONTATTO	LEGGERO CONTATTO	SENZA CONTATTO			
ATTIVITÀ	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE							
<b>KARATE</b>		75'	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!							
<b>MUAY THAI BORAN</b>		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!							
<b>KICK BOXING</b>		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, temprando 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!							