

APERTO: Lunedì - Venerdì 08:30-22:00 / Sabato 08:30-20:00 / Domenica 08:30-13:00

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS Tutte le classi sono a **prenotazione obbligatoria** tramite l'applicazione **SportClubby**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINO	09:30-10:20 CORPO LIBERO Sala Pesì Kristian	10:00-10:50 WALKING PROGRAM Studio Energy Sara	10:00-10:50 POWER PILATES Cross Room Mara	09:30-10:20 CORPO LIBERO Sala Pesì Kristian	08:45-09:45 Dynamic YOGA Studio Energy Mara	10:00-10:50 ROTAZIONE WALKING PUMP Studio Energy
	12:45-13:30 LES MILLS RPM Studio Cycling Sara	12:45-13:15 WALKING 30 HIIT Studio Energy Chiara	12:45-13:30 POWER PILATES Cross Room Mara	12:45-13:35 LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy Massimo	12:45-13:35 WALKING PUMP Studio Energy Chiara	
PAUSA PRANZO	13:00-13:30 HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH Studio Energy Massimo	13:30-14:20 LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy Massimo	13:00-13:30 LES MILLS CXWORX Studio Energy Chiara	13:30-14:20 SuperJUMP Cross Room Chiara	13:30-14:20 POWER PILATES Cross Room Mara	
	13:30-14:00 LES MILLS CXWORX Studio Energy Chiara		13:30-14:20 WALKING PUMP Studio Energy Lucia		13:30-14:15 LES MILLS RPM Studio Cycling Massimo	
	14:00-14:30 WALKING 30 HIIT Studio Energy Chiara					14:00-15:00 Dynamic YOGA Studio Energy Mara
POMERIGGIO / SERA	17:00-17:50 WALKING PUMP Studio Energy Sara	18:30-19:00 WALKING 30 HIIT Studio Energy Laura	17:30-18:15 GROW ACTIVE Cross Room Giovanna	18:00-18:30 LES MILLS CXWORX Studio Energy Laura	18:30-19:00 WALKING 30 HIIT Studio Energy Ambra	16:00-16:45 ROTAZIONE LES MILLS RPM Studio Cycling
	18:00-18:45 WALKING EASY Studio Energy Ambra	18:30-19:20 REGGAETON FITNESS Cross Room Giovanna	17:30-18:15 WALKING EASY Studio Energy Ambra	18:30-19:20 REGGAETON FITNESS Cross Room Giovanna	19:00-19:30 LES MILLS CXWORX Studio Energy Ambra	
	18:30-19:20 POWER PILATES Cross Room Mara	19:00-19:45 LES MILLS RPM Studio Cycling Sara	18:30-19:20 POWER PILATES Cross Room Mara	18:30-19:00 HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH Studio Energy Laura	19:30-20:20 POWER PILATES Cross Room Ambra	
	19:00-20:00 LES MILLS BODYPUMP Studio Energy Giovanna	19:00-19:30 LES MILLS CXWORX Studio Energy Laura	18:30-19:20 LES MILLS BODYPUMP 45 Studio Energy Giovanna	19:00-19:50 WALKING PROGRAM Studio Energy Sara	19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP Studio Energy Massimo	
	19:00-19:50 CORPO LIBERO Sala Pesì Laura	19:30-20:00 HIIT 30 TRAINING INTERVAL INTENSITY HIGH Studio Energy Laura	19:30-20:20 SuperJUMP Cross Room Chiara	19:00-19:50 CORPO LIBERO Sala Pesì Laura		
	19:30-20:20 POWER PILATES Cross Room Mara	20:00-20:50 GINNASTICA FUNZIONALE Sala Pesì Giuseppe	19:30-20:20 WALKING PUMP Studio Energy Laura	19:30-20:15 LES MILLS RPM Studio Cycling Massimo		
	20:00-20:30 LES MILLS CXWORX Studio Energy Laura	20:00-20:50 WALKING PUMP Studio Energy Sara	20:30-21:20 Cross TRAINING Sala Pesì Laura	20:00-20:50 GINNASTICA FUNZIONALE Sala Pesì Giuseppe		
	20:00-20:45 LES MILLS RPM Studio Cycling Ambra		20:30-21:30 Dynamic YOGA Studio Energy Mara			
	20:30-21:20 Cross TRAINING Sala Pesì Laura					
ARTI MARZIALI		18:30-20:00 MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni Marco	18:30-19:30 MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni Marco	18:30-20:00 MUAY THAI BORAN Alessandro	18:30-19:30 MUAY THAI BORAN BAMBINI 6-12 anni Marco	18:30-20:00 MUAY THAI BORAN Alessandro
		20:00-21:30 MUAY THAI BORAN Marco	19:30-21:30 KUNG FU TRADIZIONALE Francesco	20:00-21:30 KICK BOXING Alessandro	19:30-21:30 KUNG FU TRADIZIONALE Francesco	20:00-21:30 KICK BOXING Alessandro



Aperto: da Lunedì a Venerdì 08:30-22:00 / Sabato 08:30-20:00 / Domenica 08:30-13:00

ATTIVITA' DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Si consiglia un abbigliamento comodo e leggero, **scarpe da ginnastica pulite**, 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 per 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 prenotare telefonicamente, direttamente in palestra oppure online tramite la specifica App SportClubby. 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 METODO	FORZA & TONIFICAZIONE		AEROBICO & CARDIO		POSTURALE		DIVERTENTE		CORPO LIBERO		CON ATTREZZI SPECIFICI		INTENSO		MEDIO		LEGGERO			
	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE																	
LES MILLS BODYPUMP		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'																		
LES MILLS CXWORX		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.																	
LES MILLS RPM		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!																	
WALKING		50'	Walking è il piacere di allenarsi su un tappeto meccanico ascoltando musica con un innovativo, completo e divertente programma. Camminate in pianura, in salita, varie andature e corsa con facili esercizi utilizzati insieme a musiche coinvolgenti. Oltre all'allenamento base "Walking Program" ci sono anche classi più tonificanti come "Walking-Pump", più brevi e più intense come "Walking 30 HIT" oppure più leggere come "Walking Easy". Dimagrante, aerobico e tonificante, facile e divertente!																	
			30'																	
SuperJump		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!																	
			30'																	
REGGAETON FITNESS		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.																	
GROW ACTIVE		45'	Grow Active è un'altra attività ideata e creata a Live Energy. Facile, efficace e divertente, in linea con le esigenze degli adolescenti che non devono sottoporsi a stress fisico e psicologico. Se non ti senti a tuo agio con le classiche attività che trovi in palestra questo è il corso che fa per te. Con Grow Active ti allenarti insieme a ragazze della tua età e con le tue stesse esigenze senza sentirti in imbarazzo. Ti guiderà da un'istruttrice giovane, che conosce le tue esigenze e che sa come aiutarti. Vieni a provare?																	
POWER PILATES		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.																	
DYNAMIC YOGA		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.																	
HIT 30		30'	HIT 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.																	
CORPO LIBERO		50'	Corpo Libero è una classe collettiva che si svolge in sala pesi, si tratta di un allenamento a circuito che prevede l'utilizzo delle macchine cardiofitness, di piccoli attrezzi funzionali, della pista di atletica indoor e di molti esercizi a corpo libero. Un istruttore in un orario prefissato si occuperà di guidare esclusivamente la classe spiegando e correggendo gli esercizi in programma. È un allenamento mirato alla tonificazione, al miglioramento della resistenza e della coordinazione. Più forza e dimagrimento sono solo alcuni dei molti benefici che otterrai da questo allenamento.																	
GINNASTICA FUNZIONALE		45'	Ginnastica Funzionale 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.																	
Cross TRAINING		50'	Cross Training (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 Cross Training! Possono praticarlo uomini e donne e con qualsiasi livello di forma perché estremamente adattabile alla singola persona.																	

ARTI MARZIALI

METODO	TIPO	TEMPO	CARATTERISTICHE				
			ADULTI	BAMBINI	CON CONTATTO	LEGGERO CONTATTO	SENZA CONTATTO
KUNG FU		120'	La traduzione letterale del vocabolo Kung-Fu si riassume nel concetto di "abilità acquisita con sacrificio". Definire il Kung-Fu solamente col semplice concetto di "arte marziale" è quantomeno riduttivo, poiché esso è una filosofia di vita, che può essere applicato a innumerevoli campi e non solo a quello dell'arte marziale				
MUAY THAI BORAN		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!				
KICK BOXING		90'	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, temprano 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!				