

CORSI BLACK & GOLD ROOM



	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
6:15 - 7:05	CROSS TRAINING		HYROX		HYROX	
9:30 - 10:20		HYROX		CROSS TRAINING		
10:30 - 12:00						GARA HYROX
13:00 - 13:50	CROSS TRAINING		HYROX		HYROX	
17:00 - 17:50		STHENATHLON YOUNG		STHENATHLON YOUNG		
18:00 - 18:50	CROSS TRAINING	HYROX	HYROX	CROSS TRAINING	HYROX	
19:00 - 19:50	CROSS TRAINING	HYROX	HYROX	WEIGHTLIFTING	HYROX	
20:00 - 20:40/20:50	H.I.I.T. ROW 	WEIGHTLIFTING	WEIGHTLIFTING	WEIGHTLIFTING	WEIGHTLIFTING	

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6:30 - 7:20	LES MILLS RPM  VIRTUAL		LES MILLS RPM  VIRTUAL		LES MILLS RPM  VIRTUAL		
10:00 - 10:50							LES MILLS RPM  VIRTUAL
12:00 - 12:50						INDOOR CYCLING	
13:00 - 13:50		INDOOR CYCLING	BODY FLYING	INDOOR CYCLING			
18:00 - 18:50	BODY FLYING	BODY FLYING	BODY FLYING	BODY FLYING	PILATES BODY FLYING		
19:00 - 19:50	INDOOR CYCLING		MOBILITY				
19:15 - 20:05		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING		
20:00 - 20:50	INDOOR CYCLING		SLOW YOGA				
20:15 - 21:05		LES MILLS RPM  VIRTUAL		LES MILLS RPM  VIRTUAL			

Gli orari dei corsi potranno subire delle variazioni.

PLANING

BODY FLYING

BODY FLYING® è un tecnica innovativa e divertente di allenamento e di benessere psico-fisico, eseguito in parziale e/o totale sospensione, il che permette di notevolmente forza e flessibilità con un decisivo miglioramento delle qualità motorie di coordinative e resistenza. Il metodo abbina elementi di Pilates, yoga, ginnastica artistica, stretching e danza in associazione con le più svariate tecniche allenanti.

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING è un sistema allenante per persone tenaci e determinate.

L'obiettivo è solo ed esclusivamente il vero allenamento e non l'apparenza del fitness.

L'allenamento è basato molto sullo studio e sulla pratica della forza e di tutte le sue varianti funzionali: resistenza respiratoria, cardiovascolare e fisica, flessibilità, forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio.

Alleniamo solo ed esclusivamente persone realmente motivate a raggiungere i propri obiettivi ottenendo in cambio la consapevolezza di aver dato il massimo per voi stessi.

GARA HYROX

Simulazione della vera e propria gara di Hyrox.

H.I.I.T ROW

Attività ad alta intensità che alterna l'utilizzo del vogatore ad esercizi a corpo libero e/o attrezzi. Migliora la resistenza, la forza e la capacità aerobica.

HYROX

Hyrox è una gara di fitness globale che unisce corsa e workout funzionali in un circuito sfidante, pensato per testare forza e resistenza.

INDOOR CYCLING®

Il programma Indoor Cycling® è un sistema di allenamento indoor mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare. Utilizza una bike stazionaria e il facile gesto del "pedalare" con ausili semplici ma essenziali quali il gruppo, la musica, un giusto ambiente, particolari atmosfere e, soprattutto, la guida sapiente ed attenta dell'istruttore.

L'allenamento Indoor Cycling® è il miglior training senza impatto per definire al meglio i muscoli di gambe e glutei e allo stesso tempo per far scomparire le tue ansie giornaliere grazie alla concentrazione data dalla musica e dall'energia sprigionata dal tuo corpo.

- Presentarsi alla prima lezione con almeno 15 minuti di anticipo per le spiegazioni tecniche e la corretta impostazione sulla bike
- Il cliente è tenuto a calzare le scarpe apposite solo prima di salire sulla bike e toglierle appena sceso. Per l'andata e il ritorno dalla sala calzare scarpe ginniche o ciabatte
- E' obbligatorio pulire bene la bike alla fine della lezione
- E' obbligatorio l'asciugamano
- E' consigliato un abbigliamento adatto, acqua, integratori e il cardiofrequenzimetro

MOBILITY

É un corso caratterizzato da esercizi di mobilità a circuito per migliorare la medesima componente. Che cos'è la mobilità? É la capacità motoria che ci permette di raggiungere elevate escursioni articolari durante l'esecuzione di un movimento. Capacità di effettuare movimenti di grande ampiezza. Perché allenarla? Allenare la mobilità ci aiuta ad avere un'ottima ampiezza nei movimenti, migliorare l'elasticità, migliorare la flessibilità e ridurre il rischio infortuni.

PILATES

Il nuovo modo di allenarsi con la ginnastica che riporta il benessere.

Esistono molte buone ragioni per seguire il metodo PILATES, quella fondamentale è l' aumento della percezione del proprio corpo all' interno e all' esterno di esso. Tonifica la muscolatura e migliora l' armonia del portamento prevenendo o eliminando le sintomatologie dolorose dovute a difetti posturali. É indicato a tutti! La tecnica si basa su alcuni principi: concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Esistono vari protocolli, da quelli riabilitativi a quelli antalgici e quelli finalizzati alla remise en forme. La qualità dell' allenamento è uno dei punti di forza della tecnica. Il metodo Pilates non prevede grandi gruppi, lezioni semi-private con non più di otto partecipanti e il top, la lezione individuale.

PILATES BODY FLYING

Corso che coniuga la disciplina del Pilates con la tecnica del Body Flying, in un mix perfetto di armonia ed esercizio fisico.

RPM VIRTUAL

Corso di bike indoor ispirato al ciclismo, in versione virtual.

SLOW YOGA

Si tratta di uno yoga a ritmo lento che collega il movimento con il respiro. Durante la pratica si esplorano gradualmente le posizioni, insegnando al corpo a muoversi con controllo e armonia. Perfetto per neofiti e praticanti abituali alla ricerca di calma ed equilibrio.

STHENATHLON YOUNG

Lo Sthenathlon Young è una nuova attività a carattere ludico-motorio con finalità trasversali, propedeutica allo sviluppo futuro del Sollevamento Pesi Giovanile.

WEIGHTLIFTING

Si tratta di una corso in cui vengono insegnate le tecniche del sollevamento pesi, nello specifico la tecnica dello SLANCIO e dello STRAPPO.

CORSI WHITE & SILVER ROOM



PLANNING

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab
10:00 - 10:50						GIOCO SPORT
11:15 - 12:05						CALISTHENICS
16:30 - 17:20			GIOCO SPORT			
17:00 - 17:50		CALISTHENICS		CALISTHENICS		
17:30 - 18:20	CALISTHENICS		CALISTHENICS			
18:15 - 18:45		TRX 		TRX 		
19:00 - 19:50	CALISTHENICS	PILATES FLOW	CALISTHENICS		CALISTHENICS	
20:00 - 20:50		M. DEFENCE SYSTEM		M. DEFENCE SYSTEM		

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6:30 - 7:20	LES MILLS BODYPUMP 		LES MILLS BODYBALANCE 		LES MILLS BODYPUMP 		
8:00 - 8:50	LES MILLS BODYBALANCE 			LES MILLS BODYPUMP 			
9:15 - 10:05	ANTALGICA	LES MILLS BODYBALANCE 	ANTALGICA				
9:30 - 10:20				PILATES		VINYASA YOGA*	
10:00 - 10:50					ALLENAMENTO FUNZIONALE*		LES MILLS BODYPUMP 
10:30 - 11:20		ONEKOR NRG	TOTAL BODY	WALKING			
11:00 - 11:50	ANTALGICA				ANTALGICA	LES MILLS BODYPUMP 	LES MILLS BODYBALANCE 
13:15 - 14:05	WALKING	TABATA	LES MILLS BODYPUMP	PILATES FLOW	WALKING	RUN SQUAT FUNCTIONAL	
17:00 - 17:50	GAG	LES MILLS BODYBALANCE 	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYPUMP 	LES MILLS BODYBALANCE 		
18:00 - 18:50	FIT-WALK	GAG	REBOUNding	ZUMBA	LES MILLS BODYPUMP		
19:00 - 19:50	INTERVAL TRAINING	ALLENAMENTO FUNZIONALE	FUNCTIONAL CROSS	BUNGEEFIT WALK	VINYASA YOGA		
20:00 - 20:50	VINYASA YOGA	JAZZ FLOOR	PILATES	RUN CIRCUIT			

Gli orari dei corsi potranno subire delle variazioni.

*A partire da Ottobre

ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'allenamento funzionale si basa sull'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo e non soltanto alcuni muscoli. Solamente con esercizi di questa natura, decisamente diversi dal classico allenamento con le macchine, è possibile migliorare quelle capacità del corpo che permettono di interagire con l'ambiente che lo circonda, migliorando equilibrio, forza, potenza, stabilità, elasticità e resistenza.

ANTALGICA

La Ginnastica Antalgica prevede movimenti calibrati e mirati, per alleviare o prevenire dolori di origine muscolare e articolare come l'artrosi lombare, cervicale, l'osteoporosi ecc., problemi che possono essere legati all'età, ma non solo, questa disciplina è consigliata a tutti coloro che non svolgono da tempo attività fisica per motivi di salute e hanno necessità di eseguire esercizi dolci e controllati.

BODY BALANCE VIRTUAL

BODY BALANCE è una delicata unione di semplici esercizi di yoga, Tai chi e Pilates, un lavoro di stiramenti, associato a musica che ispira pace e relax. Il controllo della respirazione è parte essenziale di ogni esercizio e sequenza di lavoro, e gli istruttori propongono sempre numerose opzioni per adeguare l'allenamento a praticanti di tutti i livelli.

BODY PUMP

Un allenamento per tutto il corpo che sviluppa la resistenza muscolare, scolpisce i muscoli, migliora la stabilità, gli addominali, la densità ossea ed il metabolismo.

BUNGEEFT WALK

L'obiettivo di questo corso è l'attivazione metabolica protratta nel tempo. Gli esercizi principali di questo allenamento sono la camminata che viene intervallata con esercizi mirati per gli addominali e movimenti funzionali per tutto il corpo.

CALISTHENICS

È un termine inglese che identifica un insieme di esercizi fisici a corpo libero, generalmente eseguiti con l'ausilio di attrezzi alternativi a quelli classici della ginnastica. Questo tipo di allenamento deriva dalle parole "kalos" che significa bello e "sthenos" che significa forza, ad indicare che questa forma di ginnastica mira ad un miglioramento delle condizioni fisiche intese sia come prestazione che come estetica.

FIT-WALK

Fit-Walk è una disciplina che prevede una perfetta unione tra i benefici della camminata con l'allenamento funzionale. Si alternano stazioni di walking sul tappeto meccanico ed esercizi funzionali, con utilizzo di piccoli attrezzi.

FUNCTIONAL CROSS

Allenamento adatto a tutti, unisce esercizi di mobilità, lavoro cardiovascolare e di tonificazione, con carichi e a corpo libero.

Allenamento funzionale e cross fit uniti in un'unica lezione, con l'obiettivo di migliorare il metabolismo basale, la tonificazione muscolare e il dimagrimento.

GAG

Lezione mirata alla tonificazione di gambe, addome e glutei con l'utilizzo di attrezzi quali pesi, step, elastici, bilanciere ed esercizi a corpo libero. Forza, potenza, tono muscolare e definizione caratterizzano questa lezione.

GIOCO SPORT

Attività che grazie all'utilizzo del gioco come strumento di apprendimento, sviluppa abilità multilaterali, creando esperienze motorie funzionali e significative per l'avviamento allo sport.

INTERVAL TRAINING

Intervallando momenti di intenso sforzo a momenti di recupero attivo, in poco tempo si ottengono risultati eccezionali, si bruciano grassi e si velocizza il metabolismo basale.

JAZZ FLOOR

Disciplina che unisce la danza jazz, classica, sbarra a terra e pilates in un programma che migliora tecnica, flessibilità e forza. Un lavoro mirato sui muscoli posturali per sostenere e proteggere la colonna vertebrale.

MASTRO DEFENCE SYSTEM

È un sistema di difesa intuitivo e rapido che consiste in una preparazione fisica e mentale utile per creare una sicurezza in noi stessi e per la gestione dello stress.

ONEKORE NRG

L'allenamento con lo step! Metodo di allenamento intenso ed energetico. Ideale per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei nella prima parte della lezione, braccia e addome nella seconda parte! Ideale per qualsiasi tipo di step.

PILATES

Il nuovo modo di allenarsi con la ginnastica che riporta il benessere.

Esistono molte buone ragioni per seguire il metodo PILATES, quella fondamentale è l'aumento della percezione del proprio corpo all'interno e all'esterno di esso. Tonifica la muscolatura e migliora l'armonia del portamento prevenendo o eliminando le sintomatologie dolorose dovute a difetti posturali. È indicato a tutti! La tecnica si basa su alcuni principi: concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Esistono vari protocolli, da quelli riabilitativi a quelli antalgici e quelli finalizzati alla remise en forme. La qualità dell'allenamento è uno dei punti di forza della tecnica.

PILATES FLOW

Corso basato su una frequenza armonica di più esercizi di Pilates, accompagnato dalla musica, che permette di esprimere attraverso un movimento fluido per ritrovare l'armonia, tono, equilibrio e flessibilità, per un benessere fisico e mentale.

REBOUNDING

Attività che si esegue tramite l'ausilio di un tappeto elastico. Rebounding è un allenamento semplice, efficace e molto divertente, adatto a tutti! L'energia che impieghiamo per rimbalzare ci viene restituita dal tappeto elastico creando un continuo "riciclo dell'energia" con conseguente aumento di vitalità.

RUN CIRCUIT

Allenamento intervallato in cui la corsa e l'allenamento funzionale si alternano per migliorare resistenza, forza e tonicità, creando un work-out completo ed efficace.

RUN SQUAT FUNCTIONAL

L'allenamento R.S.F. è una combinazione di tutti i principi base di diversi sport. Coloro che vogliono migliorare il loro stato psicofisico, dimagrire, tonificare, migliorare la propria salute e sentirsi più forti ed energici ad affrontare la vita quotidiana, questo tipo di allenamento se svolto regolarmente, garantirà gli obiettivi prefissati. Questa pratica è un vero percursore metabolico e stimolo ad abbassare l'età biologica. Può aiutare chi ha problemi di colesterolo, pressione, diabete ecc. Ottimo come mantenimento o preparazione a vari sport (MTB, RUNNING TRAIL, PRECISTICO, CORSA, PREATLETICA, NUOTO, CICLISMO ECC.).

TABATA

Allenamento che coinvolge tutto il corpo, utilizzando una metodica di lavoro intervallata, in cui si alternano 20 secondi di esercizio ad alta intensità con 10 secondi di recupero.

TOTAL BODY

Corso di tonificazione con piccoli pesi o elastici, la facilità di esecuzione e l'intensità dell'allenamento caratterizzano questa lezione.

TRX

L'allenamento in sospensione utilizzando il TRX fa sì che la persona si alleni sfruttando il proprio peso corporeo e la forza di gravità ed effettuando una serie di esercizi in cui il proprio corpo è fortemente sbilanciato, si ottiene un incredibile miglioramento sull'equilibrio, la coordinazione, la stabilità, la resistenza e la forza. Un allenamento completo in soli 30 min.!

VINYASA YOGA

Seguendo il principio del flusso armonico di respiro e movimento, la mente di chi pratica Vinyasa Yoga è presto assorbita nella pratica, distolta dai suoi schemi abituali e portata a livelli superiori di consapevolezza. Il respiro controllato calma il sistema nervoso e purifica gli organi interni, i vasi sanguigni e il sistema linfatico, migliorando la salute e generando un senso di benessere profondo. I continui movimenti, da una posizione ad un'altra, danno un beneficio cardiovascolare aggiunto, che le forme più tradizionali di yoga non hanno. Una pratica quotidiana del Vinyasa Yoga può aumentare la forza muscolare, la resistenza e la flessibilità, e ridurre i livelli di stress. Il corpo deciso e le continue variazioni nell'affascinante serie di posizioni lo rendono un eccellente esercizio fisico, in grado di mantenere il ritmo nella sua forma ottimale attraverso tutte le fasi della vita.

WALKING

Innovativo e completo programma di facile apprendimento, adatto a tutte le età e a tutte le esigenze che, grazie all'utilizzo di appositi tappeti, sfrutta il connubio tra esercizio fisico e musica, trasformando il semplice gesto della camminata in un allenamento avvincente ed entusiasmante!

ZUMBA

Zumba è un programma aerobico, che unisce esercizi fitness specifici, come squat e affondi, a movimenti a ritmo musicale e quindi al "ballo". Non è necessario essere ballerini, anzi i passi sono semplici da seguire ed è per questo ADATTO A TUTTI!