

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 7 SETTEMBRE 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS
7.30 - 8.00 Corpo Libero	8.45 - 9.35 Hatha Yoga Base	9.30 - 10.25 Basic Pilates	8.45 - 9.40 Hatha Yoga Base	9.30 - 10.25 Basic Pilates	10.30 - 11.25 Free Class
8.30 - 9.25 Basic Pilates	10.00 - 10.55 Body Definition	10.45 - 11.35 Functional Workout	10.00 - 10.55 Body Definition	10.45 - 11.35 GaG	11.45 - 12.40 Hatha Yoga
9.45 - 10.35 Functional Workout	12.50 - 13.45 Body Definition	10.30 - 11.25 Anti -Age	12.50 - 13.45 Body Pump	10.30 - 11.25 Anti -Age	
10.30 - 11.25 Anti -Age	17.30 - 18.00 GaG	12.50 - 13.55 M-BootCamp	12.50 - 13.45 Hatha Yoga Base	12.50 - 13.45 Functional Workout	INDOOR BIKE
12.45 - 13.30 Cross Training	18.15 - 19.10 Body Definition	12.50 - 13.45 Hatha Yoga	17.15 - 18.10 Step & Pump	17.45 - 18.40 Cardio Tonic	10.30 - 12.00 Long Training
12.50 - 13.45 Pilates Tools	19.00 - 19.55 Functional Pilates	17.30 - 18.25 Slim Training	18.30 - 19.00 M-Hiit	18.00 - 18.55 Hatha Yoga	
14.30 - 15.25 Step Tonic	19.30 - 20.25 Body Pump	18.00 - 18.45 Back Prevention	19.15 - 20.10 Body Definition	19.00 - 19.55 M-BootCamp	
17.30 - 18.25 Step & Pump		18.00 - 18.55 M-BootCamp	19.00 - 19.55 Flexilates		
18.00 - 18.45 Back Prevention	INDOOR BIKE	18.45 - 19.35 Functional Workout		INDOOR BIKE	
18.40 - 19.35 Functional Step	7.30 - 8.15 Morning Ride	19.55 - 20.25 GaG	INDOOR BIKE	9.15 - 10.00 Group Cycling	DOMENICA
19.15 - 20.10 Power Yoga	10.30 - 11.15 Soft Bike		10.00 - 10.45 Bike Training	13.00 - 13.45 Bike Training	
19.50 - 20.35 GaG	13.00 - 13.45 Bike Training	INDOOR BIKE	19.00 - 19.45 Bike Training	18.45 - 19.30 Bike Training	
	19.00 - 19.45 Bike Training	13.00 - 13.45 Group Cycling		ACQUA	CORSI FITNESS
INDOOR BIKE	ACQUA	18.30 - 19.15 Fit Cycling	ACQUA	10.00 - 10.40 Acqua Gym	9.15 - 10.10 BodyMind Class
9.15 - 10.00 Group Cycling	9.30 - 10.10 Acqua Functional		9.30 - 10.10 Acqua Hiit		10.30 - 11.25 Free Class
18.30 - 19.15 Fit Cycling	18.40 - 19.20 Acqua Hiit	ACQUA	18.40 - 19.20 Acqua GaG		
19.30 - 20.15 Bike Training		10.00 - 10.40 Acqua GaG			INDOOR BIKE
ACQUA					10.30 - 11.15 Fit Cycling
10.00 - 10.40 Acqua GaG					

Ognuno deve regolarsi rispetto al proprio stato di forma e di preparazione fisica.
 Consultare i tecnici per un corretto allenamento.
Gli orari e i corsi indicati possono subire variazioni previa esposizione dei cambiamenti in reception.

■ studio blu
 ■ studio verde
 ■ studio giallo
 ■ outdoor
 ■ studio grigio
 ■ piscina
 ■ abb. speciale



ATTIVITÀ SPORTIVE FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE AL N. 77/111/112/113/115/278/280

TONIFICAZIONE

FINALIZZATA AL FITNESS

STEP TONIC Semplici coreografie svolte sullo step per una generale tonificazione muscolare.

BODY DEFINITION Allenamento completo e intenso con l'utilizzo di manubri, body bar e step.

BODY PUMP Allenamento che unisce la ginnastica aerobica agli esercizi con i pesi per un'ideale tonificazione muscolare ad alto dispendio calorico.

CARDIO TONIC Combinazione dinamica di movimenti di tonificazione ad intensità crescente per un allenamento stimolante ed efficace.

STEP & PUMP Lezione in cui si alternano l'allenamento muscolare del classico Body Pump con l'allenamento cardiovascolare previsto nelle lezioni di Step.

FREE CLASS Classe i cui obiettivi sono la tonificazione e l'allenamento cardiovascolare, con un programma di esercizi che si rinnova ad ogni lezione.

GAG Lezione in cui si alternano esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

FINALIZZATO AL FITNESS

CROSS TRAINING Allenamento funzionale svolto in circuito per un ideale lavoro muscolare, mediante l'utilizzo di TRX, Kettlebell, Fitball e altri piccoli attrezzi.

FUNCTIONAL WORKOUT Lezione di tonificazione con esercizi funzionali che possono essere svolti in circuito per un elevato impegno cardiovascolare.

FUNCTIONAL STEP Divertenti coreografie sullo step composte da semplici esercizi di tonificazione muscolare e di sviluppo cardio vascolare.

M-BOOTCAMP Spopola negli Stati Uniti questo allenamento funzionale. Si rivolge a chi desidera lavoro intenso ed estremamente allenante.

M-HIIT Millennium-High Intensity Interval Training, allenamento ad alta intensità per lo sviluppo della forza, coordinazione e destrezza mediante esercizi svolti in circuito.

MENTE E CORPO

FINALIZZATE AL FITNESS

ANTI-AGE PROGRAM Ginnastica di recupero e mantenimento delle capacità organiche, della flessibilità e del tono muscolare.

BACK PREVENTION Corso di prevenzione al mal di schiena. Ogni incontro prevede una parte pratica con esercizi di tonificazione muscolare, respiratori, posturali e stretching accompagnati da una parte teorica di presa di coscienza del problema.

FITNESS YOGA BASE Programma di esercizi base per un corretto approccio alla millenaria disciplina dello Yoga.

FITNESS HATHA YOGA E' una delle forme dello Yoga che si basa su una serie di movimenti e posture di origini antichissime svolti con un approccio dinamico.

FITNESS POWER YOGA Disciplina derivata dall'Ashtanga Yoga che propone esercizi che allungano la muscolatura e rafforzano il corpo.

FITNESS BASIC PILATES Programma di esercizi ideato da Joseph Pilates per la presa di coscienza corporea attraverso movimenti armonici che sviluppano resistenza e flessibilità.

FITNESS FUNCTIONAL PILATES Allenamento che prevede l'esecuzione di esercizi del metodo Pilates svolti con elevato impegno muscolare e cardiovascolare.

FITNESS TOOLS PILATES Unisce alle normali tecniche del Pilates l'utilizzo di piccoli attrezzi per creare nuovi moduli di lavoro motivanti e allenanti, per aumentare l'intensità degli esercizi.

FITNESS FLEXILATES Obiettivo del corso è il miglioramento della flessibilità utilizzando la tecnica Pilates combinata ad esercizi di stretching.

FITNESS BODYMIND Lezione mente e corpo che di volta in volta propone attività quali Pilates, Yoga, Anti-Age e Back Prevention.

E' POSSIBILE SVOLGERE LEZIONI DI YOGA E PILATES INDIVIDUALI O IN PICCOLI GRUPPI A PAGAMENTO. INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

GINNASTICA AEROBICA

SLIM TRAINING Programma di allenamento brucia grassi per raggiungere e mantenere un deale stato di forma fisica.

ALLENAMENTO GENERALE

FINALIZZATO AL FITNESS

CORPO LIBERO Risveglia i muscoli e metti in moto le articolazioni per iniziare la tua giornata con energia e vigore.

INDOOR CYCLING

GROUP CYCLING Sistema di allenamento indoor per un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare.

MORNING RIDE Lezione di risveglio per migliorare il tono muscolare ed attivare il metabolismo

SOFT BIKE Blando allenamento che prevede il monitoraggio continuo delle pulsazioni cardiache.

FIT CYCLING Lezione il cui scopo è il mantenimento di uno sforzo di media intensità simulando andature miste, collinari o in pianura.

FIT BIKE Allenamento ciclistico con varie tecniche di andatura. Può rappresentare un test di verifica del livello di allenamento raggiunto

BIKE TRAINING Seduta di allenamento ciclistico dedicata a chi desidera migliorare la propria prestazione ciclistica su strada e fuori strada.

LONG TRAINING Lezione specifica per chi desidera migliorare il proprio allenamento in bici da strada o MTB.

ACQUA

ATTIVITÀ GINNICO SPORTIVE ACQUATICHE

AQUAGYM Lezione mirata ad ottenere una tonificazione generale attraverso semplici movimenti da svolgere in acqua.

AQUA FUNCTIONAL L'acqua utilizzata come elemento resistente per un divertente allenamento che prevede esercizi di tonificazione muscolare, scioltezza articolare e resistenza organica da svolgere in circuito.

AQUA GAG Allenamento specifico per ridurre la ritenzione idrica, drenare e rimodellare gambe e girovita

AQUA HIIT Muoviti ad alta intensità per sviluppare forza, resistenza, destrezza e coordinazione.