



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 <b>Virtual TOTAL TONE 8</b> VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 <b>Virtual TOTAL TONE 10</b> VIRTUAL H.7.30/H.8.30	 <b>Virtual GAG 37</b> VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 <b>Virtual TOTAL TONE 25</b> VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 <b>CLASSY YOGA</b> MIRELLA H.9.30/H.11.00	 <b>Virtual YOGA PILATES 9</b> VIRTUAL H.10.00/H.11.00
 <b>Virtual AERODANCE 1</b> VIRTUAL H.8.45/H.9.45	 <b>CLASSY YOGA</b> MIRELLA H.9.30/H.11.00	 <b>Virtual AERODANCE 12</b> VIRTUAL H.8.30/H.9.30	 <b>Virtual PUMP 27</b> VIRTUAL H.8.30/H.9.30	 <b>FITBOXE</b> ANDREA H.12.00/H.13.00	 <b>Virtual HIP HOP</b> VIRTUAL H.11.30/H.12.30
 <b>ginnastica dolces</b> DAVIDE H.10.00/H.11.00	 <b>POSTURALE</b> ANDREA H.11.00/H.11.30	 <b>ginnastica dolces</b> DAVIDE H.10.00/H.11.00	 <b>WARRIOR</b> DAVIDE H.10.00/H.11.00	 <b>Virtual FARTLEK 2 PICCHI</b> VIRTUAL H.13.00/H.14.00	 <b>Virtual GAG 37</b> VIRTUAL H.13.00/H.14.00
 <b>T STEP</b> MORENA H.11.30/H.12.30	 <b>Virtual INTERVAL 3 RIPETUTE</b> VIRTUAL H.12.30/H.13.30	 <b>T STEP</b> MORENA H.11.00/H.12.00	 <b>Virtual COLLINA IN SALITA</b> VIRTUAL H.11.00/H.12.00	 <b>Virtual HIP HOP</b> VIRTUAL H.14.00/H.15.00	
 <b>Classic PILATES</b> MORENA H.13.00/H.14.00	 <b>GAG</b> MORENA H.14.00/H.14.30	 <b>Reggaeton</b> FRANCESCA H.12.00/H.13.00	 <b>FOXY</b> MORENA H.12.00/H.13.00	 <b>Virtual POSTURAL 3</b> VIRTUAL H.15.00/H.16.00	
 <b>Virtual MONTAGNA FORZA RESISTENTE</b> VIRTUAL H.14.00/H.15.00	 <b>FOXY</b> MORENA H.14.30/H.15.00	 <b>Virtual ENDURANCE IN SALITA</b> VIRTUAL H.14.00/H.15.00	 <b>Classic PILATES</b> MORENA H.13.00/H.14.00	 <b>Virtual ENDURANCE IN SALITA</b> VIRTUAL H.16.00/H.17.00	
 <b>Virtual PUMP 16</b> VIRTUAL H.15.00/H.16.00	 <b>Virtual TOTAL TONE 17</b> VIRTUAL H.16.00/H.17.00	 <b>Virtual PUMP 22</b> VIRTUAL H.15.00/H.16.00	 <b>Virtual INTERVAL STEP</b> VIRTUAL H.14.00/H.15.00	 <b>ZUMBA</b> FRANCESCA H.17.00/H.18.00	
 <b>Virtual HIP HOP</b> VIRTUAL H.16.00/H.17.00	 <b>Virtual GAG 35</b> VIRTUAL H.17.00/H.18.00	 <b>Virtual HIP HOP</b> VIRTUAL H.16.30/H.17.30	 <b>Virtual AERODANCE 23</b> VIRTUAL H.15.30/H.16.30	 <b>TRIPLE<sup>3</sup></b> FRANCESCA H.18.00/19.00	
 <b>Reggaeton</b> FRANCESCA H.17.00/H.18.00	 <b>CRKSS TRAINING</b> DAVIDE H.18.00/H.19.00	 <b>AB BLASTER</b> ANDREA H.18.00/H.19.00	 <b>Virtual ESTESO 2 FASI</b> VIRTUAL H.17.00/H.18.00	 <b>FUNZIONALE</b> DAVIDE H.19.00/H.20.00	 <b>Virtual PIRANDELE STRADE ALTERNATE</b> VIRTUAL H.10.00/H.11.00
 <b>TRIPLE<sup>3</sup></b> FRANCESCA H.18.00/19.00	 <b>ZUMBA</b> FRANCESCA H.19.00/H.20.00	 <b>ZUMBA</b> FRANCESCA H.19.00/H.20.00	 <b>7 POWER PUMP</b> DAVIDE H.18.00/19.00	 <b>AB BLASTER</b> DAVIDE H.20.30/H.21.00	 <b>Virtual AERODANCE 1</b> VIRTUAL H.11.00/H.12.00
 <b>7 POWER PUMP</b> DAVIDE H.19.00/20.00	 <b>Virtual INDOOR CYCLING BASE 28</b> VIRTUAL H.20.30/H.21.30	 <b>CLASSY YOGA</b> MIRELLA H.20.30/H.22.00	 <b>CRKSS TRAINING</b> DAVIDE H.19.00/H.20.00	 <b>Virtual GAG 35</b> VIRTUAL H.21.00/H.22.00	
 <b>CLASSY YOGA</b> MIRELLA H.20.30/H.22.00			 <b>ZUMBA</b> FRANCESCA H.20.00/H.21.00		

## DOMENICA

## I NOSTRI CORSI

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

I NOSTRI PROGRAMMI DI FITNESS DI GRUPPO TI AIUTERANNO A CAMBIARE VITA. MUSICA EMOZIONANTE E TRAINER APPASSIONATI ISPIRERANNO LEZIONI FANTASTICHE CHE ENTRERANNO A FAR PARTE DEL TUO ALLENAMENTO QUOTIDIANO.

	<b>200</b> CALORIE	Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.
	<b>620</b> CALORIE	L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.
	<b>390</b> CALORIE	Il controllo del respiro, la concentrazione, una serie di esercizi di stretching e particolari movimenti e posizioni accompagnati da un sottofondo musicale appropriato danno vita ad un allenamento olistico.
	<b>620</b> CALORIE	Allenamento divertente e facile sul ritmo energetico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.
	<b>480</b> CALORIE	È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.
	<b>560</b> CALORIE	È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.
	<b>180</b> CALORIE	Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.
	<b>420</b> CALORIE	Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.
	<b>480</b> CALORIE	È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

	<b>480</b> CALORIE	Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.
	<b>600</b> CALORIE	Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.
	<b>560</b> CALORIE	Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza eguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.
	<b>820</b> CALORIE	Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.
	<b>800</b> CALORIE	Allenamento ad alta intensità, con successione di esercizi che mobilitano tutti i muscoli e un tempo di recupero breve. La grande diversità degli esercizi rende le sessioni d'allenamento varie e ludiche.
	<b>420</b> CALORIE	Ideale per tonificare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.

## I NOSTRI CORSI VIRTUALI

Attraverso il sistema di video proiezione in Full HD l'utente potrà allenarsi seguendo le indicazioni tecniche riprodotte da trainer altamente qualificati e sarà al centro di un'atmosfera unica ed adrenalinica favorita dal sistema audio ad elevate prestazioni.



Virtual

**TONIFICAZIONE**


Virtual

**AEROBICA**


Virtual

**BODY & MIND**


Virtual

**CYCLING**


**I NOSTRI PROGRAMMI DI FITNESS DI GRUPPO TI AIUTERANNO A CAMBIARE VITA. MUSICA EMOZIONANTE E TRAINER APPASSIONATI ISPIRERANNO LEZIONI FANTASTICHE CHE ENTRERANNO A FAR PARTE DEL TUO ALLENAMENTO QUOTIDIANO.**