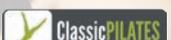
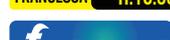
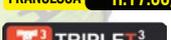
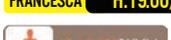




LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 VIRTUAL TOTAL TONE 8 VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 VIRTUAL TOTAL TONE 10 VIRTUAL H.7.30/H.8.30	 VIRTUAL GAG 37 VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 VIRTUAL TOTAL TONE 25 VIRTUAL H.7.00/H.8.00	 CLASSY YOGA MIRELLA H.9.30/H.11.00	 VIRTUAL YOGA PILATES 9 VIRTUAL H.10.00/H.11.00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

	200 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.
	620 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.
	390 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.
	620 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.
	480 CALORIE	È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.
	560 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.
	180 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.
	420 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.
	480 CALORIE	È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

	480 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.
	600 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.
	560 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.
	820 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.
	800 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.
	420 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.