

	SALA MERCURIO	SALA URANO	SALA GIOVE	SALA NETTUNO	SALA SATURNO
LUNEDÌ	09.40/10.30 Pilates		09.00/09.50 Posturale		
	10.40/11.30 Fitbox	10.00/10.50 Spinning	10.30/11.20 Walking*		
	13.30/14.20 GAG	14.00/14.50 Spinning	17.10/18.00 Pilates	16.00/17.00 Danza Gioco	
	16.50/17.40 GAG			17.00/18.00 Danza 1° Anno Acc. da 7 anni in su	17.10/18.00 Judo Bimbi princ.
	18.00/18.50 Step	18.00/18.50 Spinning		18.00/19.00 Danza 3° Anno Acc.	18.30/19.20 Judo Bimbi Avanzato
	19.00/19.50 GAG	19.30/20.20 Spinning		19.00/20.00 Danza 5° Anno Acc.	19.30/20.20 Judo Ragazzi 14/18 anni
	20.00/20.50 Fitbox	20.40/21.30 Spinning	20.40/21.30 Walking*		20.30/22.00 Judo Adulti
	21.00/21.50 Step				<b>20.30/22.00 Difesa Personale</b>
				20.20/21.10 Pilates	
MARTEDÌ	09.40/10.30 Step			09.10/10.00 Risveglio Muscolare	
	10.40/11.30 Balli				
	13.40/14.30 VariouStep		13.30/14.20 Walking*		
	17.10/18.00 GAG		17.10/18.00 Posturale	17.30/18.20 Pilates	18.00/19.00 Aikido Bambini
	18.10/19.00 Total Body		18.20/19.10 Walking*	18.30/19.20 Afro Fitness	19.00/20.30 Aikido Adulti
	19.10/20.00 Step	19.10/20.20 Spinning	19.20/20.10 Danza del Ventre		20.30/22.00 Judo Agonismo
20.30/21.20 Fitbox	20.50/21.40 Spinning	20.10/21.00 Danza del Ventre	20.20/21.10 Body Pump		
MERCOLEDÌ	09.40/10.30 Step		09.00/09.50 Posturale		
	10.40/11.30 Joy Tonic	10.00/10.50 Spinning			10.00/10.50 Difesa personale
	13.30/14.20 GAG	14.00/14.50 Spinning	17.10/18.00 Pilates	16.00/17.00 Danza Gioco	16.30/17.00 Judo Bimbi 4/5 anni
	16.50/17.40 GAG			17.00/18.00 Danza 1° Anno Acc. da 7 anni in su	17.10/18.00 Judo Bimbi princ.
	18.00/18.50 Step	18.00/18.50 Spinning		18.00/19.00 Danza 3° Anno Acc.	18.30/19.20 Judo Bimbi Avanzato
	19.00/19.50 GAG	19.30/20.20 Spinning		19.00/20.00 Danza 5° Anno Acc.	19.30/20.20 Judo Ragazzi 14/18 anni
	20.00/20.50 Fitbox	20.40/21.30 Spinning	20.40/21.30 Walking*		20.30/22.00 Judo Adulti
	21.00/21.50 Step				<b>20.30/22.00 Difesa Personale</b>
				20.20/21.10 Pilates	
GIOVEDÌ	09.40/10.30 Step			09.10/10.00 Risveglio Muscolare	
	10.40/11.30 Balli				
	13.40/14.30 VariouStep		13.30/14.20 Walking*		
	17.10/18.00 GAG		17.10/18.00 Posturale	17.30/18.20 Pilates	18.00/19.00 Aikido Bambini
	18.10/19.00 Total Body		18.20/19.10 Walking*	18.30/19.20 Afro Fitness	19.00/20.30 Aikido Adulti
	19.10/20.00 Step	19.10/20.20 Spinning	19.20/20.10 Danza del Ventre		20.30/22.00 Judo Agonismo
20.30/21.20 Fitbox	20.50/21.40 Spinning	20.10/21.00 Danza del Ventre	20.20/21.10 Body Pump		
VENERDÌ	09.40/10.30 Joy Tonic				
	10.40/11.30 Fitbox		10.30/11.20 Walking*		10.00/10.50 Difesa personale
	13.30/14.20 GAG	14.00/14.50 Spinning	17.10/18.00 Pilates	16.00/17.00 Danza 1° Anno Acc. da 7 anni in su	16.30/17.00 Judo Bimbi 4/5 anni
	16.50/17.40 GAG			17.00/18.00 Danza 3° Anno Acc.	17.10/18.00 Judo Bimbi princ.
	18.00/18.50 Step	18.00/18.50 Spinning		18.00/19.00 Danza 5° Anno Acc.	18.30/19.20 Judo Bimbi Avanzato
	19.00/19.50 GAG	19.30/20.20 Spinning			19.30/20.20 Judo Ragazzi 14/18 anni
	20.00/20.50 Fitbox	20.40/21.30 Spinning	20.40/21.30 Walking*		20.30/22.00 Judo Adulti
	21.00/21.50 Step				<b>20.30/22.00 Difesa Personale</b>
				20.20/21.10 Pilates	
SABATO		09.30/10.20 Spinning			
		10.30/11.20 Spinning			

## ORARIO DEFINITIVI ATTIVITÀ



### Orario apertura

dal Lunedì al venerdì 08.30-23.00  
Sabato ore 09.00-19.00  
Domenica ore 10.00-13.00

### DOMENICA APERTO SOLO SALA MARTE (ATTREZZI).

Per migliorare il vostro grado di soddisfazione il centro propone:

- 1 Check tecnico con un nostro istruttore
- 2 1° programma di allenamento pianificato insieme a voi
- 3 Controlli continui per verificare il vostro grado di partecipazione

Per un buon allenamento-divertimento è fondamentale:

- 1 Certificato medico da presentare in segreteria
- 2 Avere un'asciugamano sempre durante il vostro allenamento
- 3 Avere una bottiglietta di acqua
- 4 Scarpe pulite per entrare nelle sale
- 5 È vietato gettare oggetti che possono danneggiare la manutenzione della palestra
- 6 È vietato circolare nei locali della palestra senza indumenti
- 7 È indispensabile passare la tessera magnetica all'ingresso
- 8 È assolutamente vietato fumare nei locali della palestra

\* Walking, danza caraibica, danza afro, ginnastica posturale e correttiva non sono inserite nel pacchetto open.

Iniziate il vostro programma di allenamento sino ad arrivare ad un più alto livello di intensità. BUON ALLENAMENTO.

La direzione per garantire la massima funzionalità del centro in qualsiasi momento può variare orari e corsi con preavviso anticipato a tutti i clubber.

\* Prenotazioni Spinning 2 giorni prima della lezione.

**DIVERTITI INSIEME A NOI CON 155 ORE DI LEZIONI A SETTIMANA**

## BODY PUMP

Attività ad alto impatto che prevede l'utilizzo di più attrezzi piccoli (step-pesetti-bilancieri-bastoni-elastici-cavigliere). Finalità della lezione è una tonificazione generale ed un aumento della capacità aerobica.

## TOTAL BODY

Lezione prevalentemente a corpo libero con l'utilizzo di piccoli pesetti o cavigliere. Stimola la coordinazione e l'elasticità muscolare ed articolare.

## GINNASTICA A CORPO LIBERO

Lezione basata su movimenti a corpo libero (circondazioni, spinte, slanci, ecc.) Stimola la scioltezza muscolare ed articolare nonché una maggiore mobilità del rachide.

## STEP

Lezione basata sull'utilizzo dello step (gradino graduabile in altezza) con base coreografica. Stimola la capacità aerobica e di potenziamento arti inferiori.

## AFRO FIT

Lezione cardiovascolare coreografata con ritmi e musiche africane.

## MYRS

Esercizi di meditazione, respirazione e stretching. Ricerca di benefici sia del corpo e della mente.

## ENERGY TONIC

Lezione di tonificazione generale basata sul lavoro di potenza e resistenza tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi.

## PILATES

Lezione basata sulla stabilizzazione muscolare, rilassamento e forza funzionale. Miglioramento della postura ed addominali. Unisce benessere mentale e fisico, adatto a tutte le età.

## SPINNING

Lezione basata sull'utilizzo della bici. Alterna momenti di sforzo (salita) a ritmi più veloci. Allena la capacità aerobica ed anaerobica sulla bici. Obbligo di prenotazione 2 giorni prima della lezione, anche telefonica.

## G.A.G.

Programma per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Tonificazione mirata sui tre settori.

## AEROBICA

Lezione cardiovascolare coreografata al ritmo di musica.

## FITBOXE

Lezione che fonde arti marziali ed aerobica con l'utilizzo dei sacchi, a base coreografica ed a ritmo di musica.

## WALKING

Attività svolta con l'utilizzo di un tapis roulant non elettrico ma azionato dalle gambe. Alterna lavoro aerobico con lavoro anaerobico, corsa e camminata.

## POSTURALE

Attività che tramite movimenti mirati crea equilibrio articolare e muscolare.

## RISVEGLIO MUSCOLARE

Lezione basata sull'allungamento muscolare e la mobilità del rachide. Adatto a tutte le età.

## JUDO

Sport di equilibrio che permette di liberarsi dall'aggressività, distensivo, senza pericoli ed accessibile a tutte le età, sesso od attitudini fisiche grazie ad un allenamento progressivo e programmato. Sport di difesa ed anche disciplina olimpica.

## AIKIDO

Arte marziale basata sulla difesa. Sfrutta la forza altrui per neutralizzare l'avversario.

## DIFESA PERSONALE

Nessuna forza e nessuna resistenza, solo la voglia di imparare a sentire se stessi, ascoltandosi. Movimenti ampi, circolari, lenti e morbidi alleggeriscono le tensioni a livello mentale.

## DANZA

La danza è una poesia dove ogni movimento è una parola.