

## LUNEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
8:30	Yoga	O	55'	17:30	Step e Tone	X	55'
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Pilates	Gold	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
10:30	Pilates	Gold	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Omnia*	Fly	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Metabolic Training	X	45'
13:30	Glutei	X	30'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
14:00	Girovita	X	30'	19:45	Trx	Fly	45'
16:15	Zumba Fitness	X	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'

## MARTEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates	Gold	55'	18:30	Cardiodance	X	55'
9:30	Total Tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Fit Boxe	X	55'	18:45	Danza Orientale	O	55'
10:30	Group Cycling*	Gc	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Circuit KBW*	Fly	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardiodance	X	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:00	Pilates	O	55'	19:45	Fitstretch	O	55'
16:30	Body flying*	Fly	55'	20:30	Fit boxe	X	45'
17:30	Workout	X	55'				

## MERCOLEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
8:30	Yoga	O	55'	18:30	Pilates	Gold	55'
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Pilates	Gold	55'	19:00	Danza Orientale	O	55'
10:30	Zumba Toning	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
11:30	Glutei/Girovita	X	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
11:30	Danza Orientale	O	55'	19:30	Metabolic Training	X	45'
13:30	Tabata	X	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:15	Zumba Toning	X	55'	19:45	Trx	Fly	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Glutei/Girovita	X	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'

## GIOVEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates	Gold	55'	18:30	Cardiodance	X	55'
9:30	Total Tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Fit Boxe	X	55'	18:45	Danza Orientale	O	55'
10:30	Group Cycling*	Gc	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Circuit KBW*	Fly	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardiodance	X	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
16:00	Pilates	O	55'	19:45	Fitstretch	O	55'
16:30	Body flying*	Fly	55'	20:30	Fit boxe	X	45'
17:30	Workout	X	55'				

## VENERDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
8:30	Yoga	O	55'	17:30	Step e Tone	X	55'
9:30	Gym Dolce	Gold	55'	18:30	Pilates	Gold	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Fit Boxe	X	55'
10:30	Pilates	Gold	55'	18:30	Group Cycling*	Gc	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	19:00	Cross Functional*	Fly	45'
10:30	Omnia*	Fly	55'	19:30	Yoga	Gold	75'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Metabolic Training	X	45'
11:30	Danza Orientale	O	55'	19:30	Group Cycling*	Gc	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:45	Trx	Fly	45'
14:00	Girovita	X	30'	20:15	Fit Boxe	X	45'
16:15	Zumba Fitness	X	55'	21:00	Boot Kamp	X	45'
17:30	Pilates fit ball*	Gold	55'				

## SABATO

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
10:00	Pilates	Gold	55'	17:00	Circuit Training	X	55'
10:00	Group Cycling*	Gc	55'	18:00	Group Cycling*	Gc	55'

## JUJITSU

Giorno	Ora	Sala	Durata
Mar/Gio (3/6 anni)	15:30	Gold	45'
Mar/Gio (6/9 anni)	16:15	Gold	55'
Mar/Gio (9/13 anni)	17:15	Gold	55'
Mar/Gio (fino a 20 anni)	18:15	Gold	55'
Mar/Gio (adulti)	19:15	Gold	55'

## SCHERMA

Giorno	Ora	Lezione	Sala	Durata
Mar/Gio	15:00	principianti	X	55'
Mar/Gio	16:00	intermedio	X	55'

## K1 - BOXE

Giorno	Ora	Sala	Durata
Lun/Mer/Ven	20:30	Kombat	55'

## DANZA

Disciplina	Giorno	Ora	Sala	Durata
Modern baby	Lun/Ven	15:00	O	55'
Hip hop kids	Lun/Ven	16:00	O	55'
Modern contemporary kids	Lun/Ven	17:00	O	55'
Modern contemporary (intermedio)	Lun/Ven	18:00	O	90'
Hip hop	Lun/Ven	19:30	O	55'
Modern contemporary teens	Lun/Ven	20:30	O	55'

### SALA CARDIO FITNESS:

dal lunedì al venerdì dalle 7:00 alle 22:00, il sabato dalle 7:30 alle 20:00

### PERSONAL TRAINER:

su prenotazione

\*lezioni su prenotazione

tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

tutte le lezioni avranno una durata di 55' eccetto dove indicato

## POWER

**Tabata** - Il Tabata Training noto anche come "Guerrilla Cardio" nasce come variante estrema dell'interval training, 20 secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo, ripetuti per 8 volte, per un totale di 4 minuti. Una lezione di 55 minuti con differenti esercizi; utilizzando questo protocollo garantisce un elevatissimo dispendio calorico che, a seconda dell'intensità, si può protrarre fino a 24 ore successive all'esercizio.

**Step e Tone** - Lezione che mira alla tonificazione di tutti i muscoli e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. Coreografia simmetrica e/o asimmetrica, divertimento ed allenamento ad alta intensità sono le prerogative fondamentali di questa master class.

**PowerPump** - Allenamento adatto per chi vuole tonificare, non coreografato, con altissimi volumi e picchi di intensità. Con l'ausilio di attrezzi o non, si svolgerà una sessione ricca di esercizi per ogni singolo distretto muscolare.

**Girovita** - 30 minuti di tonificazione incentrata sui muscoli del "core" (addominali e lombari). La lezione ha l'obiettivo di assottigliare il punto vita, oltre quello di condizionare a livello aerobico il cliente.

**Glutei** - 30 minuti di tonificazione localizzata a ritmo di musica. Lezione proposta per ridurre e prevenire l'insorgenza degli inestetismi della pelle e rendere armonioso il proprio aspetto.

**Total Body** - Lezione nella quale vengono coinvolti tutti i gruppi muscolari con esercizi di potenziamento e resistenza, ideale per chi non ha molto tempo e preferisce allenare tutto il corpo attraverso una lezione divertente ma competitiva.

**Workout** - Allenamento coreografato ad alta intensità con utilizzo di step, manubri e piccoli bilancieri. Obiettivi del corso sono: tonificazione, dimagrimento e sviluppo a 360 gradi delle abilità ludico-motorie.

**Cross Functional** - Spingere, tirare, correre, saltare, migliorare il fisico e la performance: questo è l'obiettivo del Cross Functional. Attraverso allenamenti che variano ogni giorno, si metteranno alla prova forza e resistenza. Pesistica olimpica, movimenti a corpo libero e abilità specifiche comporranno una lezione di 45 min in cui tutto il corpo verrà allenato ad altissima intensità. Nessuna programmazione se non quella di rendere atleti migliori.

**FitMove** - Un allenamento di fitness localizzato sui vari distretti muscolari con l'obiettivo di tonificare tutto il corpo. Un ritorno al passato con le famose tracce musicali degli anni '80, '90 e di oggi. Ideale per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma al mattino e per una carica pre-lavoro.

**TRX** - Allenamento funzionale in sospensione che sfrutta il peso corporeo di chi lo utilizza con un'infinità di esercizi mixati tra loro, con utilizzo anche di altri piccoli attrezzi per raggiungere qualsiasi tipo di condizionamento a bassa e alta intensità.

**MT (Metabolic Training)** - È un programma di condizionamento muscolare e cardiovascolare, più o meno intenso, eseguito in gruppi di lavoro e con l'accompagnamento di musiche adatte. È un metodo di allenamento completo che suddivide il lavoro in periodi di tempo brevi a media e alta intensità, in modo da permettere all'organismo di adattarsi progressivamente a prestazioni sempre più elevate per estesi periodi di tempo e raggiungere ottimi risultati per chi vuole tonificare e definire la muscolatura.

**Cardio Dance** - Lezione che segue i principi di un lavoro aerobico attraverso piccole coreografie di facile apprendimento. La caratteristica principale è data dalla varietà di generi musicali che spaziano tra hip hop, pop, latino-americano, jazz, swing, tango e tanti ancora. Allegria e divertimento mentre ci si allena sono le parole chiave.

**Fit Boxe** - Conosciuta anche come "Aerobic Boxe", si pone obiettivi sia estetici, funzionali e di stress relief (scarico di tensioni). La lezione viene svolta con ausilio di sacco e attraverso combinazioni di calci e pugni a tempo di musica.

**Group Cycling di Technogym** - È accessibile a tutti: l'utilizzo della bici stazionaria non da problemi di movimento e, soprattutto, consente di gestire l'allenamento indoor cardio di gruppo in modo totalmente personalizzato, in funzione delle proprie performance. La musica e l'ambientazione scelte per l'allenamento sono fondamentali per la creazione della giusta atmosfera, capace di coinvolgere e dettare il ritmo della pedalata. Un allenamento che trasforma la strada in musica, dove ogni salita, discesa o momento di recupero è segnato da un basso che tocca le corde più profonde del ciclista che sta pedalando. La stessa musica, la stessa strada ma vissute in modo diverso da ogni ciclista che può immaginare la scalata delle Dolomiti o le dolci salite della Nove Colli. Quelle stesse corde che si rilassano alla fine di ogni allenamento e si ricompongono per assaporare l'entusiasmo del raggiungimento di un traguardo.

**Zumba Fitness** - Lezione di Fitness musicale adatta a tutti coloro che amano ballare, utilizza i ritmi della musica afro-caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

**KBW (kinesis-body-weight)** - Allenamento a circuito, o in coppia, che unisce esercizi con la parete kinesis, piccoli attrezzi (bilancieri, kettlebell, palle mediche ecc...), e l'uso del proprio peso corporeo (bodyweight). Un workout pensato per tonificare, migliorare la resistenza e bruciare grassi e calorie.

**Personal Trainer** - I nostri specialisti del movimento seguono individualmente chiunque voglia effettuare un allenamento, perfezionare le proprie tecniche, approfondire la disciplina desiderata. Il Personal Trainer educa il proprio cliente a stili di vita salutari e a programmare e realizzare allenamenti finalizzati ad un determinato scopo, sulla base delle esigenze fisiologiche e psicologiche di una persona. Scegli il tuo Trainer e inizia un programma individuale e personalizzato.

**Boot Kamp** - Pratica di fitness che si rifà all'addestramento militare dei marines americani e che propone un allenamento intenso per uomini e donne con l'obiettivo di perdere peso, tonificare i muscoli e aumentare forza e resistenza fisica in appena poche settimane.

**Circuit training** - Modalità di allenamento che prevede l'esecuzione, senza soluzione di continuità, o con recuperi minimi, di una serie di esercizi eseguiti in successione. Tali esercizi possono essere di natura aerobica, esercizi di forza o possono prevedere l'alternanza tra i due. Gli obiettivi di un programma basato sul Circuit Training possono essere molteplici e vanno dall'allenamento di uno sport specifico, al condizionamento generale fino al dimagrimento.

**Total Tone** - Allenamento mirato al rassodamento della muscolatura dei pettorali, dorsali, braccia e spalle, senza trascurare la zona di cosce e glutei. È una lezione a medio impatto non coreografata. Inoltre vengono eseguite semplici combinazioni di movimenti a terra. Per rendere ancora più efficace il lavoro svolto, vengono utilizzati piccoli attrezzi come palle, manubri, step ed elastici.

**Omnia** - Dal latino "tutto", offre infinite possibilità di allenamento - forza, resistenza, stabilità, flessibilità, coordinazione e velocità - contiene tutti gli ingredienti per un'offerta di allenamento a 360°. Programmi per piccoli gruppi. Scopri il concetto di allenamento funzionale più versatile al mondo. La linea OMNIA favorisce un'interazione dinamica e garantisce divertimento e raggiungimento degli obiettivi di allenamento.

## BODY MIND

**Gym Dolce** - Attività adatta a tutti coloro che soffrono di mal di schiena o lo vogliono prevenire, il programma di lavoro comprende esercizi per automatizzare una corretta postura, stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, decomprimere i dischi intervertebrali, mobilitazione e allungamento muscolare.

**Pilates** - È un sistema di allenamento che ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione; migliora o corregge la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale, dorsale e pelvica.

**Pilates Fitball** - L'ausilio della fitball consente di migliorare elasticità, coscienza del proprio corpo, equilibrio. È un programma che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allenamento della colonna vertebrale rafforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

**Fitstretch** - Corso di tipo funzionale che unisce i principi fondamentali del pilates, yoga e ginnastica posturale. Il tutto accompagnato da un'accurata ricerca musicale.

**Body Flying** - Un allenamento innovativo e divertente, dove la forza di gravità gioca un ruolo fondamentale per migliorare le qualità motorie e la postura. La sospensione parziale viene trasformata in sospensione totale utilizzando il Bodyfly, attrezzo composto da un'amaca centrale e da tre manopole per parte, tutto il corpo potrà muoversi simultaneamente e liberamente nello spazio, rendendo questo tipo di lavoro altamente funzionale.

**Yoga** - Lo yoga è una disciplina molto antica, nata in India. La parola yoga deriva dal termine sanscrito yuj, che significa "unire", "unione". Lo yoga è il legame che mette in equilibrio gli opposti, li riconcilia e li conduce al completamento: unisce il corpo e la mente. Si basa soprattutto sulla pratica delle asana, cioè disposizioni del corpo da mantenere in maniera comoda e stabile. Agisce su un piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltezza della colonna vertebrale. Migliora il tono muscolare e la postura, può risultare benefico per alleviare il dolore, soprattutto per chi soffre di mal di schiena. Ottimo per prevenire e curare i dolori cervicali o per chiunque abbia problemi di scoliosi. Migliora l'elasticità di muscoli e tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale. Contemporaneamente l'attenzione dedicata alla respirazione diaframmatica contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un miglior stato generale di salute. Lo yoga aiuta a concentrare la mente e a comprendere meglio il nostro corpo e la sua energia, quindi, oltre a benefici di carattere prettamente fisico, lo yoga influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione. Importanti benefici si ricavano, ad esempio, nei casi di depressione, insonnia, ansia, crisi di panico etc. Il senso di pace, di benessere e di risveglio delle energie che si prova durante e dopo la pratica rivela la natura di questa disciplina: un percorso di crescita personale che porta alla consapevolezza di sé, all'armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda. Lo yoga è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.

## DANZE

**Danza Orientale** - È una danza antichissima, originaria del Medio-Oriente, caratterizzata da movimenti morbidi e sinuosi, esprime femminilità e grazia. La Danza Orientale ha molti benefici: aumenta la flessibilità e la tonicità del corpo. Gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti. Tonifica le gambe, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi. Migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico. È una danza gioiosa per donne di tutte le età. A lezione studierete non solo i passi e gli stili di questa danza affascinante, ma anche la sua storia.

**Modern Contemporary Baby (3/8 anni), kids (9/12 anni), teens (13/16anni)** - È uno stile molto espressivo di danza che racchiude elementi di diverse discipline come la tecnica contemporanea, il jazz e il modern. È la tecnica stessa che fornisce elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare del corpo in modo da conoscerlo e percepirlo nella sua totalità. Durante le lezioni l'allievo si troverà ad affrontare sequenze coreografiche di stili diversi che non potranno che tenere sempre vivo il suo interesse ed il suo impegno, permettendogli di esprimere sensazioni ed emozioni in un crescendo di forza, energia e divertimento.

**HipHop kids (6/8 anni), HipHop (9anni +)** - È una danza che nacque nei primi party Afro-americani nel Bronx di NYC. Dagli anni '80 ad oggi è in continua evoluzione. Nello studio delle coreografie troverete molti elementi sia della OLD SCHOOL sia del NEW STYLE di questa disciplina. Gli elementi coreografici imparati durante l'anno derivano da svariati stili, come il LOCKIN', POPPIN', WACKING', CRAMPING E DANCEHALL. Danzando l'hip hop si sviluppa senza dubbio un eccellente controllo di tutto il corpo, sviluppo delle doti fisiche e psicologiche come ad esempio la capacità di gestire emozioni, attenzioni e motivazioni.

## SPORT

**Jujitsu** - Da oltre un decennio divulghiamo la cultura e la pratica del JuJitsu nelle sue forme tecniche tradizionali e moderne e nelle sue espressioni sportive (Fighting, Duo Ne Waza e Brazilian JJ); il Ju Jitsu DAI-KIDOJO, affiliato al CONI presso la FJLKAM porta avanti la "Dolce Arte" con corsi altamente specializzati per età e livello di pratica. La nostra utenza spazia dai bambini e ragazzi (a partire dai 3 anni) agli adulti fino alla tarda età. Il Ju Jitsu consiste in una continua sintesi e rielaborazione di tecniche tradizionali e moderne, sviluppate con le metodiche più aggiornate nel campo della scienza dell'allenamento. Rivestono indubbiamente una grande importanza tecnica, quali elementi costitutivi del Ju Jitsu originale, tutte le tecniche del controllo, di proiezione, di colpo o percussione, di strangolamento, leva articolare e di immobilizzazione.

**Scherma** - Arte dell'offendere e del difendersi con armi bianche. Arte marziale di antichissima origine, ora sport olimpico che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di fioretto, spada o sciabola.

**K1** - Le tecniche utilizzate durante gli incontri sono tecniche di braccia, tecniche di piede e ginocchiate e tutte solamente di percussione. Nei combattimenti di K-1 si possono trovare combattenti che arrivano da diverse arti marziali, come Muay Thai, Karate e Taekwondo dagli sport da ring come Kickboxing, Full contact e Boxe.

**Boxe** - È uno dei più antichi e noti sport da combattimento. A livello competitivo esso si svolge all'interno di uno spazio quadrato chiamato ring, tra due atleti che si affrontano colpendosi con i pugni chiusi (protetti da appositi guantoni), allo scopo di indebolire e atterrare l'avversario. Questo sport è conosciuto, a partire dal XVIII secolo, anche come "la nobile arte", richiedendo ai suoi praticanti caratteristiche come coraggio, forza, intelligenza e velocità.