

Planning Corsi - Sale Fitness 2026/2027

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
8:30	FUNZIONALE Mattia		POWER YOGA Valeria		FUNZIONALE Danilo		CROSS TRAINING Danilo		FUNZIONALE Giulia			
9:30	POSTURALE Mattia	ACQUAGYM Erika	SPINNING Valeria	ACQUATONE Danilo	POSTURALE Roberto		STRETCHING Mattia	ACQUATONE Danilo	HATHA YOGA Giulia	ACQUAGYM Erika	POWER YOGA *	
10:30	PILATES Erika		FUNZIONALE Danilo		PILATES Mattia		TOTAL BODY Mattia		PILATES Erika		FUNZIONALE *	ACQUAGYM *
11:30											STRETCHING *	METABOLIC *
12:30	CROSS TRAINING Danilo		HATHA YOGA Giulia		STRETCHING Danilo		CROSS TRAINING Danilo		PILATES Valeria			
13:00	MOBILITY Giulia		METABOLIC TRAINING Riccardo		METABOLIC TRAINING Riccardo		MOBILITY Davide		METABOLIC TRAINING Giulia			
13:30	PILATES Valeria		FUNZIONALE Giulia	NUOTO Danilo	CROSS TRAINING Danilo		POSTURALE Roberto		SPINNING Valeria	NUOTO Danilo		
POMERIGGIO												
17:00					POSTURALE Davide							
18:00	POWER YOGA Valeria	METABOLIC Riccardo	POSTURALE Erika	METABOLIC Riccardo	GAG Valeria	MOBILITY Mattia	POSTURALE Erika	METABOLIC Riccardo	FUNZIONALE Mattia			
19:00	TOTAL BODY Valeria	NUOTO Claudia	FUNZIONALE Mattia	ACQUAGYM Claudia	PILATES Valeria	NUOTO Claudia	TOTAL BODY Erika	ACQUAGYM Claudia	STRETCHING Mattia			
20:00	FUNZIONALE Riccardo		STRETCHING Mattia	METABOLIC Riccardo	FUNZIONALE Riccardo		METABOLIC TRAINING Silvia					

Planning Corsi - Sala Boxe 2026/2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30		FIT-BOXE Marco		FIT-BOXE Tommaso		
9:30	FIT-BOXE Marco	PRE-PUGILISTICA Marco		PRE-PUGILISTICA Tommaso	GLOW-BOXING Marco	
10:00						PRE-PUGILISTICA *
11:00						DIFESA PERSONALE *
12:30	PRE-PUGILISTICA Tommaso			PRE-PUGILISTICA Marco		
13:30	GLOW-BOXING Marco	MUAY THAI Marco		MUAY THAI Marco		
POMERIGGIO						
18:30		MUAY THAI Beginner Marco		MUAY THAI Beginner Michele		
19:30	MUAY THAI Advanced Marco	MUAY THAI Advanced Michele	GLOW-BOXING Marco	MUAY THAI Advanced Marco		

FUNZIONALE

60 minuti

Si basa sui movimenti naturali del corpo eseguiti in forma di allenamento volto al miglioramento fisico (organico e muscolare) e alla prevenzione degli infortuni; si focalizza l'attenzione sul gesto tecnico e sulla performance.

Allenamenti a circuito dove lavora tutta la muscolatura corporea.

CROSS TRAINING

60 minuti

Allenamento che si basa sul miglioramento delle capacità motorie attraverso sia esercizi funzionali sia lavori aerobici ad alta intensità con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, con l'obiettivo di migliorare le prestazioni e la salute generale.

TOTAL BODY

60 minuti

Allenamento completo su base musicale volto a stimolare tutto il corpo combinando varie tecniche di esercizi che includono l'aspetto cardiovascolare, la resistenza fisica e la tonificazione.

SPINNING

45 minuti

Lezione su base musicale di indoor cycling, ottimo allenamento dal punto di vista cardiovascolare e che è in grado di fornire anche un notevole potenziamento per gli arti inferiori.

METABOLIC TRAINING

60 minuti

Metodologia di allenamento che combina corsa a esercizi funzionali, strutturata in percorsi standardizzati preparati al meglio dai nostri trainer in modo da garantire miglioramenti sia per quanto riguarda la resistenza cardiovascolare che la potenza muscolare.

Ideata per essere accessibile a tutti i livelli di fitness.

GAG

45 minuti

Allenamento intenso che mira a migliorare la tonicità e l'estetica di tre gruppi muscolari specifici (Gambe-Addome-Glutei). La lezione è programmata combinando esercizi con base aerobica a esercizi di tonificazione specifici per distretti utilizzando piccoli attrezzi o elastici.

POSTURALE

45 minuti

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi che ristabilisce l'equilibrio muscolare, agendo soprattutto sulle zone del corpo rigide e dolorose alleviando le tensioni e provvedendo a migliorare la postura e la capacità del controllo del corpo.

PILATES

60 minuti

Ginnastica educativa che aiuta il miglioramento delle attività funzionali, fisiche, sportive e nella cura di alcune patologie; focalizzato sul controllo della postura e del baricentro del corpo.

POWER YOGA

60 minuti

Potente metodo di esecuzione dello yoga tradizionale, studiato per allenare il corpo e accrescerne forza, energia e flessibilità. Ispirato dall'Ashtanga Yoga, sicuro per tutti gli allievi a qualsiasi livello di preparazione fisica e adatto a favorire la meditazione.

HATHA YOGA

60 minuti

Tra gli stili di yoga, l'Hatha è quello che si basa sull'apprendimento delle posizioni semplici e di base, curando l'esecuzione in maniera curata a cui si uniscono nozioni di respirazione (pranayama), rilassamento e meditazione.

Ideale per principianti e per trovare maggiore equilibrio anche per i più esperti.

STRETCHING

45 minuti

Lezione incentrata sullo sviluppo di una tecnica di allungamento muscolare che permette di migliorare gradualmente la mobilitazione articolare allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma.

MOBILITY

45 minuti

Lavoro incentrato su mobilità statica e dinamica che, attraverso esercizi a corpo libero, mira a migliorare la qualità dei movimenti, la postura e a prevenire gli infortuni.

MUAY THAI

Beginner 60 minuti - Advanced 75 minuti

Questo corso ha come obiettivo l'insegnamento delle principali tecniche dell'arte marziale thailandese, la Muay Thai. Oltre ad essere un buon metodo di autodifesa questa attività permette di ottenere dei notevoli miglioramenti delle proprie capacità fisiche e atletiche.

PRE-PUGILISTICA

60 minuti

Disciplina che fa propria la preparazione fisica e tecnico-tattica del pugilato dove si possono apprendere movimenti, tempi, distanze, nonché comportamenti tecnici limitando la componente di contatto.

FIT-BOXE

60 minuti

Attività di gruppo che combina il training dinamico dell'aerobica con quello delle arti marziali, utilizzando calci, pugni e ginocchiate. Si tratta di un sistema di allenamento piacevole e spensierato che unisce al perseguimento di una migliore forma fisica, l'opportunità di apprendere alcune tecniche di attacco e di difesa del corpo tipiche delle arti marziali, in modo coinvolgente, esplosivo e liberatorio.

KARATE JUNIOR

90 minuti

Corso di Karate ufficiale aperto ai bambini dai 5 ai 11 anni.

GLOW BOXING

60 minuti

Allenamento dinamico e coinvolgente in una lezione speciale di boxing a luci spente, dove guanti e sacchi brillano sotto la blacklight.

Un'esperienza energica e immersiva tra suoni e movimento.

DIFESA PERSONALE

60 minuti

Un allenamento pratico che unisce tecniche derivate da arti marziali e sport da combattimento per sviluppare reattività, sicurezza e consapevolezza. L'obiettivo è imparare al meglio movimenti efficaci, semplici e ripetibili. Il corso migliora la coordinazione, la resistenza e l'autocontrollo, rafforzando anche la fiducia in sé stessi.

ACQUAGYM

45 minuti

Lezione su base musicale svolta quasi esclusivamente in acqua che prevede l'esecuzione di esercizi semplici, non coreografati con l'utilizzo di attrezzi specifici. Tonifica i muscoli e modella il fisico grazie alla costante azione di linfodrenaggio. Non occorre saper nuotare

NUOTO

60 minuti

Corso tecnico di nuoto volto a far apprendere, migliorare e perfezionarsi nei vari stili di questa disciplina grazie all'aiuto dei nostri insegnanti qualificati.

ACQUATONE

60 minuti

Sessione di allenamento fitness in acqua mirata principalmente alla tonificazione muscolare di tutto il corpo, sfruttando la densità idrica per potenziare i muscoli e proteggere le articolazioni da traumi e sovraccarichi.