

Corsi di Gruppo  
DAL 11 SETTEMBRE 2023

PLANETFITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	LM RPM VIRTUAL H. 05.30	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 05.30	LM CORE VIRTUAL H. 05.30	BODY BALANCE VIRTUAL H. 05.30	BODY COMBAT VIRTUAL H. 05.30	BODY PUMP VIRTUAL H. 05.30	LM CORE VIRTUAL H. 05.30
	BODY BALANCE VIRTUAL H. 07.15	BODY PUMP VIRTUAL H. 06.15	GRIT ATHLETIC VIRTUAL H. 07.15	LM RPM VIRTUAL H. 07.15	LM SPRINT VIRTUAL H. 07.15	LM CORE VIRTUAL H. 07.15	BODY PUMP VIRTUAL H. 07.15
	BODY PUMP STUDIO 3 H. 09.00	LM RPM VIRTUAL H. 08.40	ZUMBA STUDIO 3 H. 09.00	BODY PUMP VIRTUAL H. 08.40	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 09.00	BODY PUMP STUDIO 3 H. 10.00	LM RPM VIRTUAL H. 09.00
	GRIT ATHLETIC VIRTUAL H. 10.15	POSTURAL STUDIO 3 H. 10.00	BODY BALANCE VIRTUAL H. 11.10	LM CORE VIRTUAL H. 10.30	POSTURAL STUDIO 3 H. 10.00	SPINNING STUDIO 4 H. 10.00	BODY BALANCE VIRTUAL H. 10.30
	BODY COMBAT STUDIO 3 H. 13.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 13.00	FUNCTIONAL AREA H. 13.00	SPINNING STUDIO 4 H. 13.00	FUNCTIONAL AREA H. 13.00	BODY BALANCE STUDIO 3 H. 11.00	LM SPRINT VIRTUAL H. 12.00
	LM CORE VIRTUAL H. 14.40	BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00	BODY PUMP VIRTUAL H. 14.00	LM SPRINT VIRTUAL H. 14.00	GRIT STRENGHT VIRTUAL H. 14.00	GRIT ATHLETIC VIRTUAL H. 13.00	
	BODY PUMP VIRTUAL H. 15.20	GRIT STRENGHT VIRTUAL H. 16.00	LM RPM VIRTUAL H. 15.20	LM CORE VIRTUAL H. 15.20	BODY BALANCE VIRTUAL H. 15.20	LM CORE VIRTUAL H. 14.00	
	POSTURAL STUDIO 3 H. 17.00	BODY PUMP VIRTUAL H. 16.40	POSTURAL STUDIO 3 H. 17.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 16.40	LM RPM VIRTUAL H. 16.40	LM RPM VIRTUAL H. 15.00	
	LM RPM VIRTUAL H. 17.20	WALK & TONE STUDIO 4 H. 17.30	BOOTY STUDIO 3 H. 18.00	BOOTY STUDIO 3 H. 18.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 18.00	BODY PUMP VIRTUAL H. 16.00	
	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 18.00	PILATES STUDIO 3 H. 18.00	SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	FUNCTIONAL AREA H. 18.30	FUNCTIONAL AREA H. 18.30	BODY COMBAT VIRTUAL H. 17.00	
	ZUMBA STUDIO 3 H. 18.50	FUNCTIONAL AREA H. 18.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 18.50	GRIT STUDIO 3 H. 18.50	SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	BODY BALANCE VIRTUAL H. 18.00	
	WALK & TONE STUDIO 4 H. 19.00	SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	BODY PUMP VIRTUAL H. 19.15	WALK & TONE STUDIO 4 H. 19.00	PILATES STUDIO 3 H. 19.00	GRIT ATHLETIC VIRTUAL H. 18.40	
	GRIT STRENGHT VIRTUAL H. 19.40	BODY PUMP STUDIO 3 H. 18.50	SPINNING STUDIO 4 H. 19.45	BODY COMBAT VIRTUAL H. 19.30	LM RPM VIRTUAL H. 19.30	BODY BALANCE VIRTUAL H. 19.30	
	BODY PUMP STUDIO 3 H. 19.45	SPINNING STUDIO 4 H. 19.45	PILATES STUDIO 3 H. 19.45	BODY PUMP STUDIO 3 H. 19.30	ZUMBA STUDIO 3 H. 19.45		
	CALISTHENICS AREA H. 20.00	BODY COMBAT STUDIO 3 H. 19.45	FUNCTIONAL AREA H. 20.00	CALISTHENICS AREA H. 20.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 20.35		
	YOGA STUDIO 3 H. 20.30	BODY BALANCE VIRTUAL H. 20.35	BODY PUMP VIRTUAL H. 21.10	YOGA STUDIO 3 H. 20.30	BODY BALANCE VIRTUAL H. 21.10		

BODY PUMP	NON LASCIATEVI INGANNARE DAI PESI, CON QUESTO CORSO DI GRUPPO SI VELOCIZZA IL METABOLISMO BASALE, BRUCIANDO PIÙ CALORIE ANCHE A RIPOSO. ECCO PERCHÉ È DIVENTATO IL NOSTRO CORSO PIÙ FREQUENTATO! AVRAI SICURAMENTE NOTATO QUELLA CLASSE SEMPRE AL COMPLETO IN CUI SI FANNO SQUAT CON PESI E BILANCIERE. NONOSTANTE ALL'INIZIO POSSA SEMBRARE FOCALIZZATO SULL'AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE, IN REALTÀ PERMETTE DI BRUCIARE I GRASSI PROPRIO COME UNA SESSIONE DI CARDIO O DI ALLENAMENTO HIIT.	CARDIO & TONE	IL CARDIO & TONE È UN TIPO DI ALLENAMENTO CHE COMBINA ESERCIZI DI AEROBICA, STEP E GAG. LA PRIMA PARTE DELL'ALLENAMENTO È DEDICATA A ESERCIZI CARDIO RESPIRATORI, NELLA SECONDA PARTE DELLA LEZIONE VENGONO SVOLTI ESERCIZI FINALIZZATI A MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE, TONIFICARE IL CORPO E BRUCIARE CALORIE A RITMO DI MUSICA SONO LE PAROLE D'ORDINE DI QUESTO CORSO. L'ALLENAMENTO È PARTICOLARMENTE EFFICACE NELLA MODELLAZIONE DI GAMBE, ADDOME E GLUTEI.
PILATES MATWORK	IL MATWORK È UN PROGRAMMA DI ESERCIZI CHE SI CONCENTRA SUI MUSCOLI POSTURALI, OVVERO 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'ALLINEAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE RINFORZANDO I MUSCOLI DEL PIANO PROFONDO DEL TRONCO, MOLTO IMPORTANTI PER AIUTARE AD ALLEVIARE E PREVENIRE MAL DI SCHIENA.	SPINNING	LO SPINNING È UN CORSO DI CICLISMO INDOOR DI UNA DURATA MEDIA DI 55 MINUTI GUIDATA DA UN ISTRUTTORE MOTIVANTE E ACCOMPAGNATO DA UNA PLAYLIST MUSICALE POTENTE ED ENERGIZZANTE. IMPEGNATIVO, DIVERTENTE E COINVOLGENTE; FARE SPINNING È IDEALE PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE CARDIOVASCOLARE E LA CAPACITÀ DI RESISTENZA MENTRE SI BRUCIANO CALORIE.
FUNCTIONAL	L'ALLENAMENTO FUNZIONALE PREVEDE L'ESECUZIONE DI ESERCIZI A CORPO LIBERO CHE ATTIVANO L'INTERO ORGANISMO. ESERCIZI DI QUESTA NATURA, DECISAMENTE DIVERSI DAL CLASSICO ALLENAMENTO CON LE MACCHINE ISOTONICHE, POSSONO MIGLIORARE QUELLE CAPACITÀ DEL CORPO CHE PERMETTONO DI INTERAGIRE CON L'AMBIENTE CHE LO CIRCONDA, CURANDO OGNI ASPETTO DELL'ATLETISMO: FORZA, POTENZA, VELOCITÀ COORDINAZIONE, AGILITÀ, EQUILIBRIO.	POSTURAL	POSTURAL È CARATTERIZZATA DA GESTI ARMONICI E MISURATI, NELLA MAGGIOR PARTE FINALIZZATI A CURARE, PREVENIRE O LENIRE OGNI TIPO DI DOLORE MUSCOLARE O ARTICOLARE. IN PARTICOLAR MODO QUESTO ALLENAMENTO È CONSIGLIATO PER TUTTE QUELLE PATOLOGIE CAUSATE DALL'INVECCHIAMENTO FISIOLGICO COME L'ARTRITE, LA LOMBALGIA, L'OSTEOPOROSI E I VARI TIPI DI ARTROSI LOMBARE, CERVICALE. LA GINNASTICA ANTALGICA VIENE CONSIDERATA UNA TERAPIA CORRETTIVA E PUÒ ESSERE FACILMENTE PRATICATA SIA DAGLI UOMINI CHE DALLE DONNE.
YOGA	LO YOGA FLOW È UNA PRATICA DINAMICA ED ENERGETICA, CHE MANTIENE L'INTEGRITÀ E LA COMPLETEZZA DI UN'ESPERIENZA YOGA. POSTURE FLUENTI L'UNA NELL'ALTRA, CORONATE NEL FINALE DAL RILASSAMENTO, DALLE TECNICHE DI RESPIRAZIONE E MEDITAZIONE. IL METODO YOGA SI INCENTRA SULL'AUTOASCOLTO, SULLA CONCENTRAZIONE, SU UNA PRATICA CONDOTTA CON PROGRESSIONE E LEGGEREZZA, MIRATA ALLA REDISTRIBUZIONE DEI FLUSSI DI ENERGIA.	CALISTHENICS	IL TERMINE CALISTHENICS DERIVA DALLE PAROLE KALÒS CHE SIGNIFICA BELLO, E STHÉNOS CHE SIGNIFICA FORZA. IL CALISTHENICS PUÒ ESSERE INTESO COME SPORT O COME DISCIPLINA FITNESS PER MIGLIORARE IL PROPRIO CORPO. È UN ALLENAMENTO A CORPO LIBERO CHE NON NECESSITA DI PARTICOLARI ATTREZZATURE O QUALSIASI TIPO DI MACCHINA DA ALLENAMENTO, ED È BASATO ESCLUSIVAMENTE SULLA RESISTENZA DEL PROPRIO CORPO PER AFFINARE I MUSCOLI E GESTIRE L'INERZIA ED EQUILIBRIO.
LES MILLS BODY PUMP	BODY PUMP PERMETTE DI BRUCIARE LA MASSA GRASSA (FINO A 500 KCAL A LEZIONE), TONIFICANDO IL CORPO E GUADAGNANDO FORZA. OGNI LEZIONE SI CONCENTRA SUI MAGGIORI GRUPPI MUSCOLARI ATTRAVERSO LA RIPETIZIONE DI SQUAT, SPINTE, SOLLEVAMENTI E TRAZIONI. DOPO POCHÉ LEZIONI LA FORMA FISICA MIGLIORA E LA FORZA CRESCE; NON POTRETE PIÙ FARNE A MENO!	LES MILLS RPM	RPM™ È IL PROGRAMMA DI INDOOR CYCLING NEL QUALE PEDALATE A RITMO DI MUSICHE ALLENANTI. INIZIATE IL CAMMINO CON IL VOSTRO COACH, CHE GUIDERÀ IL GRUPPO SU TERRENI PIATTI E SINUOSI, DISCESE E SALITE, NELLE PROVE A CRONOMETRO E DI INTERVAL TRAINING. SCOPRIRETE L'ATLETA CHE È IN VOI: IL SUDORE E LE CALORIE BRUCIATE FARANNO SALIRE IL VOSTRO TASSO DI ENDORFINE.
LES MILLS CORE	LES MILLS CORE™ È UN CORE WORKOUT SCIENTIFICO PER UN INCREDIBILE TONO DELLA ZONA CENTRALE DEL CORPO E PRESTAZIONI SPORTIVE. COSTRUISCI FORZA, STABILITÀ E RESISTENZA NEI MUSCOLI CHE SUPPORTANO IL TUO CORE, MIGLIORA L'EQUILIBRIO, AIUTA A PREVENIRE GLI INFORTUNI E MIGLIORA IN TUTTO CIÒ CHE FAL.	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT™ PRENDE ISPIRAZIONE DALLE ARTI MARZIALI E ATTINGE DA DIVERSE DISCIPLINE COME KARATE, BOXE, TAE KWON DO, TAI CHI E MUAY THAI. GRANDE SUPPORTO È OFFERTO DALLA MUSICA MOTIVANTE E DAL LAVORO DEGLI ISTRUTTORI, POTENTI ROLE MODEL, CHE ATTRAVERSO PUGNI, CALCI E KATA DEFINISCONO LA STRADA ALL'INSEGNA DEL DISPENDIO ENERGETICO VERSO UN LIVELLO SUPERIORE DI RESISTENZA CARDIO-VASCOLARE.
LES MILLS GRIT	LES MILLS GRIT. 3 ALLENAMENTI AD INTERVALLI AD ALTA INTENSITÀ (HIIT) DI 30 MINUTI. GRIT STRENGTH. ESERCIZI FOCALIZZATI SUL PESO DEL CORPO USANDO BILANCIERI E PESI PER DELINEARE UNA SILHOUETTE TONICA E INCREDIBILMENTE POTENTE. GRIT CARDIO. UN LAVORO DI VELOCITÀ E INTENSITÀ INCENTRATO SUL PESO DEL CORPO PER BRUCIARE RAPIDAMENTE I GRASSI E MIGLIORARE LA CAPACITÀ CARDIOVASCOLARE. GRIT ATHLETIC. ALLENAMENTO ESPLOSIVO BASATO SULLO SVILUPPO COMPLETO DELLA CONDIZIONE FISICA PER SCOLPIRE UN CORPO D'ATLETA.	ZUMBA	SCUOTERE TUTTO IL CORPO A RITMO DI MUSICA, IN UN'ATMOSFERA FESTOSA E CAPACE DI COINVOLGERE PERSONE DI TUTTE LE ETÀ? QUESTO È LO ZUMBA. LA POPOLARE DANZA-FITNESS DI ISPIRAZIONE LATINOAMERICANA CHE FONDE I PASSI DI SALSA, MERENGUE, REGGAETON E FLAMENCO. IN UN METODO DI ALLENAMENTO ORMAI DIVENUTO UN VERO E PROPRIO FENOMENO INTERNAZIONALE.
WALK & TONE	L'UNIONE DI ESERCIZIO E MUSICA TRASFORMA IL SEMPLICE GESTO DELLA CAMMINATA ATLETICA IN UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO AVVINCENTE E ENTUSIASMANTE CHE CONSENTE ALL'ISTRUTTORE DI CREARE CLASSI DI GRUPPO DI GRANDE EFFETTO TECNICO E COREOGRAFICO. WALK & TONE È LA GIUSTA RISPOSTA ALLA RICHIESTA DI INNOVAZIONE NELL'AMBITO DEL FITNESS. IL METODO DI ALLENAMENTO IN GRADO DI RIVOLUZIONARE GLI SCHEMI OFFRENDOTI L'OPPORTUNITÀ DI SVOLGERE UN'ATTIVITÀ ALLENANTE E DIVERTENTE.	BOOTY	UN ALLENAMENTO MIRATO A RINFORZARE E TONIFICARE LA PARTE INFERIORE DEL CORPO, MA IN PARTICOLARE IL TUO LATO B! È COSTITUITO DA UNA SERIE DI ESERCIZI ESEGUITI IN PIEDI, A TERRA O CON L'AUSILIO DI PICCOLI ATTREZZI. IL TUTTO OVVIAMENTE A TEMPO DI MUSICA. OBIETTIVI: MIGLIORA TONO E DEFINIZIONE DELLA PARTE INFERIORE DEL CORPO E MIGLIORA L'ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE... SEGNI PARTICOLARI: BOOTY È IL CORSO PIÙ AMATO DALLE DONNE!
METABOLIC	METABOLIC È UN ALLENAMENTO DOVE IL NOSTRO CORPO È MESSO A DURA PROVA SOTTO L'ASPETTO AEROBICO E ANAEROBICO. PER OGNI SINGOLA LEZIONE L'ISTRUTTORE STUDIA CIRCUITI E METODICHE DI ALLENAMENTO IN GRADO DI FARTI ALLENARE IN MANIERA EFFICIENTE E DIVERTENTE. DUE LEZIONI A SETTIMANA SONO L'IDEALE PER ALLENARTI CON IL SORRISO E PER OTTENERE RISULTATI VALIDI.	CORE	IMMAGINA DI AVERE UN PALLONCINO DENTRO LA TUA PANCIA E DI DOVERLO MANTENERE STABILE IN POSIZIONE AL CENTRO. CORE HA COME FUNZIONE PRIMARIA PROPRIO QUESTO: DARE STABILITÀ AL CENTRO DEL NOSTRO CORPO. LA CORE STABILITY È UNA COMPONENTE FONDAMENTALE PER IL BENESSERE FISICO ED È CREATA DALL'INTERAZIONE SIMULTANEA E COORDINATA DI DIVERSI MUSCOLI PRESENTI PROPRIO A LIVELLO DEL CORE.
LES MILLS SPRINT	LES MILLS SPRINT™ È UN CORSO DI 30 MINUTI IN INTERVAL TRAINING AD ALTA INTENSITÀ (HIIT), CHE UTILIZZA UNA BIKE INDOOR PER OTTENERE RAPIDAMENTE I RISULTATI DESIDERATI. LA BREVE DURATA DEL CORSO LES MILLS™ SPRINT VI MOTIVERÀ AD ANDARE OLTRE I VOSTRI LIMITI FISICI E MENTALI. SI CARATTERIZZA PER PICCHI DI INTENSITÀ NEI QUALI LAVORERETE AL VOSTRO MASSIMO, SEGUITI DA PERIODI DI RECUPERO PER PREPARARVI ALLA FATICA SUCCESSIVA.	LES MILLS BODYBALANCE	BODYBALANCE ASSOCIA ESERCIZI DI YOGA, TAI CHI E PILATES PER ACQUISIRE FORZA, FLESSIBILITÀ, COORDINAZIONE E CALMA. LA RESPIRAZIONE SOTTO CONTROLLO, LA CONCENTRAZIONE ED UNA SERIE STRUTTURATA CON GRANDE ATTENZIONE DI STRETCHING, MOVIMENTI E POSTURE, ASSOCIATI A MUSICHE SCELTE CON CURA CONTRIBUISCONO A CREARE UN ALLENAMENTO OLISTICO CHE IMMERGE IL VOSTRO CORPO IN UNO STATO DI ARMONIA ED EQUILIBRIO.