

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
RPM VIRTUAL H. 05.10	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 05.10	BODYPUMP VIRTUAL H. 05.10	BODYBALANCE VIRTUAL H. 05.10	RPM VIRTUAL H. 05.10	SPRINT VIRTUAL H. 05.10	BODYPUMP VIRTUAL H. 05.10
RPM VIRTUAL H. 07.00	CORE VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 07.00	SPRINT VIRTUAL H. 07.00	SPRINT VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 07.00
BODYPUMP STUDIO 3 H. 09.00	PILATES STUDIO 3 H. 09.00	ZUMBA STUDIO 3 H. 09.00	YOGA STUDIO 3 H. 09.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 09.00	SPINNING STUDIO 4 H. 09.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 09.00
BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00	POSTURAL STUDIO 3 H. 10.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 11.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00	POSTURAL STUDIO 3 H. 10.00	BODYPUMP STUDIO 3 H. 10.00	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 10.00
WALK & TONE STUDIO 3 H. 13.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 10.00	FUNCTIONAL AREA H. 13.00	SPINNING STUDIO 4 H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 11.00	YOGA STUDIO 3 H. 11.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 12.00
BODYPUMP VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 11.00	RPM VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 13.00	RPM VIRTUAL H. 12.00	CORE VIRTUAL H. 12.00	
BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 12.00	SPRINT VIRTUAL H. 15.00	CORE VIRTUAL H. 14.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 13.00	
RPM VIRTUAL H. 16.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 16.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 14.00	
POSTURAL STUDIO 3 H. 17.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00	BOOTY STUDIO 3 H. 18.00	POSTURAL STUDIO 3 H. 17.00	RPM VIRTUAL H. 15.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 15.00	
CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 18.00	CORE VIRTUAL H. 16.00	SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 17.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 16.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00	
SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	BODYBALANCE VIRTUAL H. 17.00	CARDIO & TONE STUDIO 3 H. 18.50	ZUMBA STUDIO 3 H. 18.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 17.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 17.00	
PILATES STUDIO 3 H. 18.50	WALK & TONE STUDIO 3 H. 18.15	FUNCTIONAL AREA H. 19.30	FUNCTIONAL AREA H. 18.50	WALK & TONE STUDIO 3 H. 18.05	RPM VIRTUAL H. 18.00	
BODYPUMP STUDIO 3 H. 19.40	FUNCTIONAL AREA H. 18.40	PILATES STUDIO 3 H. 19.40	WALK & TONE STUDIO 3 H. 18.55	SPINNING STUDIO 4 H. 18.40	CORE VIRTUAL H. 19.00	
SPINNING STUDIO 4 H. 19.40	WALK & TONE STUDIO 3 H. 19.05	SPINNING STUDIO 4 H. 19.40	BODYPUMP STUDIO 3 H. 19.55	PILATES STUDIO 3 H. 19.00		
CALISTHENICS AREA H. 20.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 20.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 20.00	CALISTHENICS AREA H. 20.00	CORE VIRTUAL H. 20.00		
BODYPUMP VIRTUAL H. 21.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 21.00	RPM VIRTUAL H. 21.00	SPRINT VIRTUAL H. 21.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 21.00		

BODYPUMP	NON LASCIARTI INGANNARE DAI PESI: QUESTO CORSO ACCELERA IL METABOLISMO, BRUCIANDO PIÙ CALORIE ANCHE A RIPOSO, ED È PERCIÒ MOLTO FREQUENTATO. NOTERAI LA CLASSE PIENA DOVE SI FANNO SQUAT CON PESI E BILANCIERI. ANCHE SE SEMBRA MIRARE ALLA MASSA MUSCOLARE, IN REALTÀ FAVORISCE LA COMBUSTIONE DEI GRASSI, AL PARI DI UN ALLENAMENTO CARDIO O 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	IL PILATES MATWORK SI CONCENTRA SUI MUSCOLI POSTURALI PER BILANCIARE IL CORPO E SOSTENERE LA COLONNA VERTEBRALE, UTILE NELLA RIEDUCAZIONE POSTURALE. GLI ESERCIZI DI PILATES MIGLIORANO LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO E L'ALLINEAMENTO VERTEBRALE, RINFORZANDO I MUSCOLI PROFONDI DEL TRONCO PER ALLEVIARE E PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA.	POSTURAL	POSTURAL OFFRE MOVIMENTI ARMONICI MIRATI A PREVENIRE O ALLEVIARE DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI, IDEALE PER CONDIZIONI LEGATE ALL'INVECCHIAMENTO COME ARTRITE, LOMBALGIA, OSTEOPOROSI E ARTROSI. QUESTA GINNASTICA ANTALGICA, ADATTA A TUTTI, FUNGE DA TERAPIA CORRETTIVA.
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.	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. E' 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.
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.	RPM & SPRINT	DUE MODI DI PEDALARE FIRMATI LES MILLS, IN SALA VIRTUAL. RPM È LA PEDALATA DI GRUPPO A RITMO DI MUSICA: PIANURE, SALITE, DISCESE, PROVE A CRONOMETRO E INTERVAL TRAINING. SPRINT DURA 30 MINUTI ED È HIIT SULLA BICI: SFORZI BREVI E INTENSI ALTERNATI AL RECUPERO, PER IL MASSIMO CONSUMO CALORICO CON IL MINIMO IMPATTO SULLE ARTICOLAZIONI.
CORE	LES MILLS CORE™ OFFRE UN ALLENAMENTO SCIENTIFICO PER TONIFICARE IL CORE E MIGLIORARE LE PRESTAZIONI SPORTIVE. POTENZIA LA FORZA, LA STABILITÀ E LA RESISTENZA DEI MUSCOLI CENTRALI, POTENZIANDO L'EQUILIBRIO E PREVENENDO INFORTUNI. UN MODO EFFICACE PER MIGLIORARE LE TUE ABILITÀ IN TUTTE LE ATTIVITÀ.	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT™ È UN INTENSO ALLENAMENTO CARDIO ISPIRATO ALLE ARTI MARZIALI, TRA CUI KARATE, BOXE, TAE KWON DO, TAI CHI E MUAY THAI, CHE AIUTA A LIBERARE DALLLO STRESS. SUPPORTATO DA MUSICA MOTIVANTE E ISTRUTTORI CARISMATICI, COMBINA PUGNI, CALCI E KATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA CARDIOVASCOLARE E BRUCIARE CALORIE.
GRIT	LES MILLS GRIT: 3 HIIT DI 30 MINUTI. GRIT STRENGTH TONIFICA CON BILANCIERI, GRIT CARDIO ACCELERA IL METABOLISMO E MIGLIORA LA RESISTENZA, GRIT ATHLETIC SCOLPISCE CON UN ALLENAMENTO ESPLOSIVO. RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI IN BREVE TEMPO CON LA POTENZA DI GRIT.	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.
SPINNING	IL NOSTRO INDOOR CYCLING DAL VIVO, GUIDATO DAL COACH IN SALA. SI PEDALA A RITMO DI MUSICA SU PERCORSI CHE ALTERNANO PIANURE, SALITE E SPRINT, E L'ENERGIA DEL GRUPPO FA IL RESTO. GRANDE CONSUMO CALORICO E IMPATTO MINIMO SULLE ARTICOLAZIONI: SELLA E MANUBRIO SI REGOLANO SULLA TUA MISURA, E OGNUNO TIENE LA RESISTENZA CHE VUOLE. D'ESTATE SI PEDALA ALL'APERTO.	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!
WALK & TONE	CAMMINATA SUL TAPPETO ABBINATA A ESERCIZI DI TONIFICAZIONE, TUTTO A TEMPO DI MUSICA. È UN CORSO A BASSO IMPATTO – UN PIEDE RESTA SEMPRE A TERRA – E OGNUNO REGOLA VELOCITÀ E PENDENZA SUL PROPRIO PASSO: VA BENE A CHI RIPARTE DA ZERO COME A CHI È GIÀ ALLENATO. LAVORA GAMBE E GLUTEI, E INTANTO MIGLIORA FIATO, RESISTENZA E POSTURA.	BODYBALANCE	BODYBALANCE COMBINA YOGA, TAI CHI E PILATES PER MIGLIORARE FORZA, FLESSIBILITÀ E CALMA. ATTRAVERSO RESPIRAZIONE CONTROLLATA E CONCENTRAZIONE, SI ESEGUONO STRETCHING, MOVIMENTI E POSTURE CON MUSICHE SELEZIONATE, OFFRENDO UN ALLENAMENTO OLISTICO CHE PORTA IL CORPO IN UNO STATO DI ARMONIA ED EQUILIBRIO.

PER I CORSI DI GRUPPO È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP PLANET FITNESS. LE LEZIONI LIVE SARANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PRENOTAZIONI. DURANTE I MESI DI LUGLIO E AGOSTO IL PALINSESTO DEI CORSI SUBIRÀ DELLE VARIAZIONI.