

Corsi di Gruppo

DAL 07 SETTEMBRE 2026

PLANETFITNESS

MOSCIANO SANT'ANGELO



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
GRIT CARDIO VIRTUAL H. 05.10	BODYPUMP VIRTUAL H. 05.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 05.10	RPM VIRTUAL H. 05.10	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 05.10	CORE VIRTUAL H. 05.10	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 05.10
BODYPUMP VIRTUAL H. 06.00	RPM VIRTUAL H. 06.00	CORE VIRTUAL H. 06.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 06.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 06.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 07.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 07.00
RPM VIRTUAL H. 07.00	HYROX HTZ H. 07.20	BODYPUMP VIRTUAL H. 07.00	HYROX HTZ H. 07.20	SPRINT VIRTUAL H. 07.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 08.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 08.00
HYROX HTZ H. 08.20	BODYPUMP VIRTUAL H. 09.00	HYROX HTZ H. 08.20	BODYBALANCE VIRTUAL H. 09.00	CORE VIRTUAL H. 08.00	HYROX HTZ H. 09.00	CORE VIRTUAL H. 10.00
CORE VIRTUAL H. 09.00	CORE VIRTUAL H. 10.00	CORE VIRTUAL H. 09.00	CORE VIRTUAL H. 10.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 09.00	HYROX HTZ H. 10.00	RPM VIRTUAL H. 12.00
RPM VIRTUAL H. 10.00	THE TRIP VIRTUAL H. 11.00	RPM VIRTUAL H. 10.00	RPM VIRTUAL H. 11.00	BODYATTACK VIRTUAL H. 10.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00	
BODYBALANCE VIRTUAL H. 11.00	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 12.00	CORE VIRTUAL H. 11.00	CORE VIRTUAL H. 12.00	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 11.00	CORE VIRTUAL H. 12.00	
RPM VIRTUAL H. 12.00	FUNCTIONAL HTZ H. 13.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 12.00	FUNCTIONAL HTZ H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 12.00	SPRINT VIRTUAL H. 13.00	
HYROX HTZ H. 13.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 14.00	HYROX HTZ H. 13.00	BODYATTACK VIRTUAL H. 14.00	HYROX HTZ H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00	
CORE VIRTUAL H. 14.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00	CORE VIRTUAL H. 14.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 14.00	BODYATTACK VIRTUAL H. 15.00	
THE TRIP VIRTUAL H. 15.00	CORE VIRTUAL H. 16.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 15.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 15.00	GRIT ATHLETIC VIRTUAL H. 16.00	
BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 17.00	RPM VIRTUAL H. 16.00	SPRINT VIRTUAL H. 17.00	CORE VIRTUAL H. 16.00	RPM VIRTUAL H. 17.00	
HYROX HTZ H. 17.30	FUNCTIONAL HTZ H. 17.45	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 17.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 18.00	HYROX HTZ H. 17.30	BODYPUMP VIRTUAL H. 19.00	
FUNCTIONAL HTZ H. 18.30	HYROX HTZ H. 18.45	FUNCTIONAL HTZ H. 18.30	HYROX HTZ H. 18.45	HYROX HTZ H. 18.30		
HYROX HTZ H. 19.30	BODYPUMP VIRTUAL H. 20.00	HYROX HTZ H. 19.30	HYROX HTZ H. 19.45	BODYPUMP VIRTUAL H. 20.00		
BODYPUMP VIRTUAL H. 21.00	SPRINT VIRTUAL H. 21.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 21.00	CORE VIRTUAL H. 21.00	RPM VIRTUAL H. 21.00		



PLANETFITNESS

MOSCIANO SANT'ANGELO

Corsi di Gruppo
DAL 07 SETTEMBRE 2026

FUNCTIONAL	MOVIMENTI NATURALI, RISULTATI CONCRETI. TROVERAI ESERCIZI A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI CHE STIMOLANO EQUILIBRIO, COORDINAZIONE E FORZA. L'OBIETTIVO È MIGLIORARE LA STABILITÀ E IL CONTROLLO DEL CORPO ATTRAVERSO GESTI DINAMICI E FUNZIONALI.	HYROX	ALLENAMENTO PENSATO PER CHI VUOLE SENTIRSI PIÙ FORTE, RESISTENTE E PREPARATO A TUTTO. DURANTE LA LEZIONE TROVERAI UN MIX DI ESERCIZI FUNZIONALI E LAVORO CARDIOVASCOLARE CHE ALTERNA FORZA, RESISTENZA E COORDINAZIONE. L'ALLENAMENTO È STRUTTURATO IN BLOCCHI DINAMICI CHE TI PORTANO A MIGLIORARE PROGRESSIVAMENTE LA CAPACITÀ DI GESTIRE LO SFORZO E MANTENERE ENERGIA ANCHE SOTTO FATICA.
GRIT	30 MINUTI PER SPINGERTI OLTRE I TUOI LIMITI. TROVERAI SEQUENZE AD ALTA INTENSITÀ CHE ALTERNANO LAVORO E RECUPERO. L'ALLENAMENTO È BREVE MA COINVOLGENTE E TI PORTERÀ A DARE IL MASSIMO.	SPRINT	ALLENAMENTO BREVE, ENERGIA INTENSA. IN SALA TROVERAI SESSIONI SU BIKE CHE ALTERNANO FASI DI SPRINT E RECUPERO. LA COMBINAZIONE DI RITMO E INTENSITÀ RENDE L'ESPERIENZA DINAMICA E COINVOLGENTE.
BODYBALANCE	FORZA E MOBILITÀ SI INCONTRANO IN UN UNICO ALLENAMENTO. TROVERAI MOVIMENTI ISPIRATI A YOGA, THAI CHI E PILATES CHE MIGLIORANO FLESSIBILITÀ E CONTROLLO. UN'ESPERIENZA CHE COMBINA ATTIVAZIONE MUSCOLARE E RILASSAMENTO.	BODYCOMBAT	SCARICA ENERGIA E LIBERA LA MENTE. TROVERAI MOVIMENTI ISPIRATI ALLE ARTI MARZIALI CHE ALTERNANO VELOCITÀ E COORDINAZIONE. UN'ESPERIENZA DINAMICA CHE COINVOLGE TUTTO IL CORPO.
BODYPUMP	ALLENAMENTO CON BILANCIERE CHE COINVOLGE TUTTO IL CORPO: GAMBE, GLUTEI, PETTO, SCHIENA E CORE. LE SEQUENZE AD ALTE RIPETIZIONI AIUTANO A MIGLIORARE TONO MUSCOLARE E RESISTENZA, ATTIVANDO IL METABOLISMO E SVILUPPANDO UNA MUSCOLATURA PIÙ ARMONIOSA.	THE TRIP	PEDALATA IMMERSIVA, AL BUIO DAVANTI A UN GRANDE SCHERMO. TROVERAI PERCORSI CREATI AL COMPUTER CHE CAMBIANO MENTRE PEDALI. SI ALTERNANO PICCHI DI INTENSITÀ E RECUPERO, E IL VIAGGIO FA PASSARE LA FATICA.
RPM	SEGUI IL RITMO, TROVA LA TUA VELOCITÀ. DURANTE LA LEZIONE VIVRAI UN PERCORSO SU BIKE CHE SIMULA SALITE E PIANURE. LA MUSICA ACCOMPAGNA IL LAVORO E AIUTA A MANTENERE CONCENTRAZIONE E RITMO.	BODYATTACK	UN ALLENAMENTO DINAMICO CHE COMBINA CARDIO E FORZA. TROVERAI MOVIMENTI ATLETICI E SEQUENZE RITMATE CHE SVILUPPANO RESISTENZA E AGILITÀ. IL LAVORO ALTERNA FASI DINAMICHE E CONTROLLATE.
CORE	IL CENTRO DEL TUO CORPO È LA BASE DI OGNI MOVIMENTO. TROVERAI ESERCIZI MIRATI CHE ATTIVANO ADDOME, SCHIENA E MUSCOLI STABILIZZATORI. OGNI LAVORO È PENSATO PER MIGLIORARE POSTURA, EQUILIBRIO E CONTROLLO NEI MOVIMENTI QUOTIDIANI E SPORTIVI.		

PER PARTECIPARE AI CORSI DI GRUPPO È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TRAMITE APP PLANET FITNESS CLUB. LE LEZIONI LIVE VENGONO CONFERMATE AL RAGGIUNGIMENTO DI ALMENO 4 PRENOTAZIONI. NEI MESI DI LUGLIO E AGOSTO IL PALINSESTO SUBIRÀ VARIAZIONI.