

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
BODYPUMP VIRTUAL H. 07.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 06.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 07.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 07.00
BODYBALANCE VIRTUAL H. 08.00	RPM VIRTUAL H. 08.00	CORE VIRTUAL H. 08.00	SPRINT VIRTUAL H. 07.00	RPM VIRTUAL H. 08.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 08.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 08.00
CARDIO & TONE STUDIO 1 H. 09.00	ZUMBA STUDIO 1 H. 09.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 09.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 08.00	PILATES STUDIO 1 H. 09.00	YOGA STUDIO 1 H. 09.00	RPM VIRTUAL H. 10.00
POSTURAL STUDIO 1 H. 10.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 10.00	RPM VIRTUAL H. 10.00	BODYPUMP STUDIO 1 H. 09.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 10.00	FUNCTIONAL AREA H. 10.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 12.00
BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00	RPM VIRTUAL H. 11.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 11.00	POSTURAL STUDIO 1 H. 10.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 11.00	BODYPUMP STUDIO 1 H. 11.00	
RPM VIRTUAL H. 12.00	GRIT STRENGTH VIRTUAL H. 12.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 12.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00	RPM VIRTUAL H. 12.00	CORE VIRTUAL H. 12.00	
FUNCTIONAL AREA H. 13.00	BOOTY STUDIO 1 H. 13.00	FUNCTIONAL AREA H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 12.00	CORE STUDIO 1 H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 13.00	
BODYPUMP VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 15.00	PILATES STUDIO 1 H. 13.00	FUNCTIONAL CRT STUDIO 1 H. 13.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 14.00	
RPM VIRTUAL H. 16.00	POSTURAL STUDIO 1 H. 17.00	RPM VIRTUAL H. 14.00	CORE VIRTUAL H. 14.00	RPM VIRTUAL H. 15.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 15.00	
FUNCTIONAL CRT STUDIO 1 H. 17.10	FUNCTIONAL AREA H. 18.00	YOGA STUDIO 1 H. 16.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00	GRIT CARDIO VIRTUAL H. 16.00	BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00	
ZUMBA STUDIO 1 H. 18.00	PILATES STUDIO 1 H. 18.00	BODYPUMP STUDIO 1 H. 17.30	BOOTY STUDIO 1 H. 16.30	POSTURAL STUDIO 1 H. 17.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 17.00	
PILATES STUDIO 1 H. 19.00	BODYPUMP STUDIO 1 H. 18.50	FUNCTIONAL CRT STUDIO 1 H. 18.20	PILATES STUDIO 1 H. 18.20	FUNCTIONAL CRT STUDIO 1 H. 18.00	SPRINT VIRTUAL H. 19.00	
FUNCTIONAL AREA H. 19.20	CALISTHENICS AREA H. 19.00	ZUMBA STUDIO 1 H. 19.10	CALISTHENICS AREA H. 19.00	ZUMBA STUDIO 1 H. 18.50		
CORE STUDIO 1 H. 19.50	BOOTY STUDIO 1 H. 19.40	FUNCTIONAL AREA H. 19.20	BODYPUMP STUDIO 1 H. 19.15	FUNCTIONAL AREA H. 19.00		
BODYPUMP VIRTUAL H. 21.00	BODYBALANCE VIRTUAL H. 21.00	RPM VIRTUAL H. 21.00	SPRINT VIRTUAL H. 21.00	BODYCOMBAT VIRTUAL H. 21.00		

BODY PUMP	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	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.
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 DALLO 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.
FUNCTIONAL CRT	IL FUNCTIONAL CRT È LA VERSIONE A CIRCUITO DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE: STESSA FILOSOFIA, MA IN SALA CORSI E CON ATTREZZATURE DIVERSE. SI PASSA DA UNA STAZIONE ALL'ALTRA A RITMO ALTO, SENZA TEMPI MORTI, ALTERNANDO FORZA E CARDIO. IL CIRCUITO SI ADATTA A OGNI LIVELLO, OGNUNO LAVORA SUL PROPRIO CARICO E SUL PROPRIO PASSO. RESISTENZA, FORZA E COORDINAZIONE IN UN ALLENAMENTO SOLO.	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!
SPRINT	LES MILLS SPRINT™ È UN WORKOUT DI 30 MIN SU BICI INDOOR CHE UTILIZZA L'HIIT PER OTTIMIZZARE IL CONSUMO CALORICO E MIGLIORARE LA RESISTENZA CARDIO, IDEALE PER TUTTI I LIVELLI, AIUTA A INCREMENTARE LA FORZA E RIDURRE IL GRASSO CORPOREO, CON MINIMO IMPATTO SULLE ARTICOLAZIONI. ENERGIZZA IL TUO ALLENAMENTO CON MUSICA COINVOLGENTE E SUPERA I TUOI LIMITI!	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.