



ORARI I FIT YOU



IN VIGORE DAL 19/05/25

Prenotazione obbligatoria.
Gli orari potrebbero subire variazioni.
Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.30 - 09.30 Daniele			08.30 - 09.30 Fabio		
09.30 - 10.30 Daniele			09.30 - 10.30 Fabio		
					10.00- 11.00 Daniele
					11.00- 12.00 Daniele
					12.00 - 13.00 Daniele
12.45 - 13.45 Daniele		12.45 - 13.45 Daniele		12.45 - 13.45 Daniele	
13.45 - 15.15 Daniele		13.45 - 15.15 Daniele		13.45 - 15.15 Daniele	
17.30 - 18.30 Fabio	17.30 - 18.30 Andrea	17.30 - 18.30 Fabio	17.30 - 18.30 Iorio	17.30 - 18.30 Marco	
18.30 - 19.30 Fabio	18.30 - 19.30 Andrea	18.30 - 19.30 Fabio	18.30 - 19.30 Iorio	18.30 - 19.30 Marco	
19.30 - 20.30 Fabio	19.30 - 20.30 Andrea	19.30 - 20.30 Fabio	19.30 - 20.30 Iorio	19.30 - 20.30 Marco	

I FY YOU

La nostra gym floor e uno dei nostri Trainer sono a tua completa disposizione, per allenarti e consigliarti con tutta l'attenzione che meriti!Prenditi cura di te in una gym floor dedicata, corso da 1 a 10 persone max. Adatto a tutti i livelli!





ORARI CORSI FITNESS

IN VIGORE DAL 19/05/25



Prenotazione obbligatoria.

Gli orari potrebbero subire variazioni. Lezioni da 50 minuti

Per ogni sessione è previsto un minimo di 3 partecipanti

Prenotazioni effettuabili sul sito <https://inforyou.teamsystem.com/sisport/> o su App Well Team

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
07.30				CIRCUIT TRAINING Fabio Sala 1			07.30
08.30						PILATES & FLEX Dana Sala 2	08.30
09.15	GYM DOLCE Dana Sala 1		GYM DOLCE Dana Sala 1		GYM DOLCE Dana Sala 1		09.15
10.45						TOTAL BODY Iorio sala 2	10.45
13.00		CIRCUIT TRAINING Fabio Sala 2					13.00
17.45			PUMP Daniele sala 2				17.45
18.00	GAG Iorio sala 1	TRX Fabio Sala 2		TRAINING REV Daniele sala 2			18.00
18.30			YOGA FIT Simona Sala 2		PILATES & FLEX Dana Palazzetto		18.30
18.45	PILATES & FLEX Dana sala azzurra						18.45
19.00		TRX Fabio sala 2		TRX Daniele sala 2			19.00
20.00	YOGA FIT Simona sala azzurra						20.00

Scopri i nostri corsi

TRX Allena in modo completo e funzionale tutte le fasce muscolari semplicemente sfruttando la gravità ed il peso del tuo corpo. Intensità 🟢🟢

GAG (**G**ambe, **A**ddominali, **G**lutei) è l'allenamento mirato e ad alta intensità per scolpire la parte inferiore del corpo, migliorare tono muscolare e resistenza! 🟢🟢

POSTURAL è una disciplina che mira a migliorare l'allineamento del corpo per prevenire e correggere squilibri muscolo-scheletrici attraverso esercizi mirati 🟢🟢

TOTAL BODY Un allenamento dinamico e completo che coinvolge tutti i gruppi muscolari, migliorando forza, resistenza e tonicità in una sola sessione. Intensità 🟢🟢

PILATES & FLEX Pilates, yoga e stretching si fondono con armonia per ottenere risultati tecnici e di benessere fisico nel minore tempo possibil. Previene i classici dolori da postura sbagliata e da pratica sportiva intensa. Intensità 🟢🟢

PUMP è un'attività fitness ad alta intensità che combina pesi leggeri e ripetizioni elevate per tonificare i muscoli e migliorare la resistenza 🟢🟢🟢

YOGA FIT Lo yoga è una filosofia. La disciplina del benessere fisico e mentale, della serenità e del vivere con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo. Provare per credere! Intensità 🟢🟢

TRAINING REVOLUTION Allenamento che alterna esercizi di diverso impegno muscolare, con qualche piccolo attrezzo ma anche a corpo libero. Adatto a tutti i livelli! Allenamento a intervalli, di intensità modulabile, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi. Obiettivo: tonificare, tonificare, tonificare! Intensità 🟢🟢🟢

CIRCUIT TRAINING Alterna blocchi di attività aerobica di medio o basso impegno a stazioni di HIIT, anche a corpo libero. Adatto a tutti i livelli! 🟢🟢🟢

www.sisport.life - sisportsettimo@stellantis.com - 011.0068611

