

ORARI CORSI FITNESS

In vigore dal 4 Settembre 2023

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

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO				
	SALA 1	SALA 2	GYym Floor	SALA 1	SALA 2	GYym Floor	SALA 1	SALA 2	GYym Floor	SALA 1	SALA 2	GYym Floor	SALA 1	SALA 2	GYym Floor	SALA 1	SALA 2	GYym Floor		
07:30				CIRCUIT TRAINING Fabio						CIRCUIT TRAINING Fabio									07:30	
08:30			I FIT YOU ♥ Daniele									I FIT YOU ♥ Fabio							08:30	
09:15	GYM DOLCE Dana									GYM DOLCE Dana					GYM DOLCE Dana				09:15	
09:30			I FIT YOU ♥ Daniele									I FIT YOU ♥ Fabio							09:30	
10:30																		SUPER TONE Daniele	10:30	
11:30																			I FIT YOU ♥ Daniele	11:30
12:30																			I FIT YOU ♥ Daniele	12:30
13:10			I FIT YOU ♥ Daniele									I FIT YOU ♥ Daniele								13:10
14:10			I FIT YOU ♥ Daniele									I FIT YOU ♥ Daniele								14:10
17:45									PUMP Daniele											17:45
18:00			I FIT YOU ♥ Marco			I FIT YOU ♥						I FIT YOU ♥ Fabio							I FIT YOU ♥ Marco	18:00
18:30		TRX Fabio		GAG a GOGO' Fabio					YOGA FIT Simona				TRAINING REVOLUTION Daniele			PILATES & FLEX Dana				18:30
19:30		POWER HIIT Fabio	I FIT YOU ♥ Marco	CIRCUIT TRAINING Fabio		I FIT YOU ♥						I FIT YOU ♥ Fabio		TRX Daniele					I FIT YOU ♥ Marco	19:30
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_A_GOGO'	La giusta carica per iniziare al meglio la giornata e la settimana. 30 minuti intensi che risveglieranno corpo e mente. Only positive vibes! Intensità 🏋️🔥📈
I FIY 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 8 persone max. Adatto a tutti i livelli!
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 🏋️🔥📈
GAG	Gambe, Addominali, Glutei. Parola d'ordine tonificare! Intensità 🏋️🔥📈
POWER HIIT	Allenamento a intervalli, di intensità modulabile, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi. Obiettivo: tonificare, tonificare, tonificare! Intensità 🏋️🔥📈
YOGA P. & 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!
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!
SUPER TONE	Allenamento ideale se desideri un lavoro intenso e mirato di tonificazione generale. Raggiungerai fantastici risultati in breve tempo. Intensità 🏋️🔥📈