ORARI GYM FLOOR

I FIT U ♥

IN VIGORE DAL 31/08/26

Prenotazione obbligatoria.
Il calendario delle attività e gli istruttori assegnati potranno variare nel corso della stagione.
Prenotazioni effettuabili sul sito https://inforyou.teamsystem.com/sisport/ o su App Well Team

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.30	08.30 - 09.30 DANIELE		08.30 - 09.30 ANDREA L.		08.30 - 09.30 ANDREA L.	
9.30	09.30 - 10.30 DANIELE		09.30 - 10.30 ANDREA L.		09.30 - 10.30 ANDREA L.	
10.00						10.00- 11.00 DANIELE
11.00						11.00- 12.00 DANIELE
12.00						12.00 - 13.00 DANIELE
12.45	12.45 - 13.45 ANDREA L.		12.45 - 13.45 DANIELE		12.45 - 13.45 DANIELE	
13.45	13.45 - 15.15 ANDREA L.		13.45 - 15.15 DANIELE		13.45 - 15.15 DANIELE	
15.00						
17.30	17.30 - 18.30 ANDREA	17.30 - 18.30 ANDREA	17.30 - 18.30 DANIELE	17.30 - 18.30 ANDREA	17.30 - 18.30 ANDREA	
18.30	18.30 - 19.30 ANDREA	18.30 - 19.30 ANDREA	18.30 - 19.30 DANIELE	18.30 - 19.30 ANDREA	18.30 - 19.30 ANDREA	
19.30	19.30 - 20.30 ANDREA	19.30 - 20.30 ANDREA	19.30 - 20.30 DANIELE	19.30 - 20.30 ANDREA	19.30 - 20.30 ANDREA	

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 massimo 10 persone, adatto a tutti i livelli.

ORARI CORSI FITNESS

IN VIGORE DAL 31/08/26

Prenotazione obbligatoria. Per ogni lezione è previsto un minimo di 3 partecipanti.
Il calendario delle attività e gli istruttori assegnati potranno variare nel corso della stagione. Lezioni da 50 minuti.
Prenotazioni effettuabili sul sito https://inforyou.teamsystem.com/sisport/ o su App Well Team

	LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.30						FUNCIONAL GYM Sala 2
09.15		POSTURAL Daniele sala 2	FUNCIONAL GYM Daniele Sala 2	POSTURAL Andrea L. sala 2		
10.45						HIIT TRX sala 2
12.45		CROSS TRX Andrea L. Sala 2		GAG TRX Daniele sala 2		
17.45						
18.00	PUMP Daniele sala 2	CIRCUIT TRAINING TRX Fabio Sala 2	CROSS TRX Fabio sala 2	PUMP Fabio sala 2	TRAINING REV TRX Daniele sala 2	
19.00	PILATES & FLEX Dana sala 2	MOVEASANA YOGA Ricky Sala 2	PILATES & FLEX Dana sala 2	HIIT TRX Daniele sala 2	PILATES & FLEX Dana sala 2	
20.00				MOVEASANA YOGA Ricky Sala 2		

Scopri i nostri corsi	
POSTURAL	Ha l'obiettivo di migliorare la postura del corpo, prevenendo e correggendo eventuali squilibri muscolari e scheletrici grazie a esercizi specifici e mirati.💣
CROSS	Allenamento ad alta intensità che combina forza, resistenza e agilità in un mix esplosivo di tecnica, potenza e determinazione. 💣💣💣
TOTAL BODY	Allenamento completo che mette in movimento tutto il corpo con esercizi dinamici per migliorare forza, resistenza e tonicità tutto in una sola sessione. 💣💣
FUNCTIONAL GYM	un allenamento dinamico e coinvolgente che sviluppa forza, equilibrio, mobilità e resistenza con esercizi funzionali adatti a ogni livello. 💣💣
HIIT	allenamento ad alta intensità che alterna brevi fasi di lavoro intenso e recupero, migliorando resistenza, forza e consumo calorico. 💣💣💣
PILATES & FLEX	Un mix di Pilates, Yoga e Stretching per ritrovare equilibrio, flessibilità e benessere in poco tempo. Perfetto per prevenire dolori posturali e tensioni muscolari. 💣
PUMP	Un'allenamento energico che sfrutta carichi leggeri e movimenti ripetuti per scolpire il corpo e potenziare la tua resistenza. Spingiti oltre i tuoi limiti! 💣💣💣
TRAINING REVOLUTION	Allenamento adatto a tutti i livelli che alterna esercizi di diverso impegno muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Obiettivo: tonificare, tonificare e tonificare!💣💣💣
CIRCUIT TRAINING	Alterna esercizi aerobici di medio o basso impegno a stazioni di HIIT, anche a corpo libero. Adatto a tutti i livelli! 💣💣💣
MOVEASANA YOGA	è il punto d'incontro tra yoga e sport. Un percorso che unisce movimento, respiro e consapevolezza per migliorare mobilità, forza, equilibrio e benessere. Dalla pratica alla performance, per accompagnarti in un cambiamento che parte dal corpo e arriva alla mente. 💣💣
GAG	L'allenamento perfetto per chi vuole scolpire gambe, addominali e glutei, ritrovando tonicità, energia e benessere in ogni movimento. Bastano poche lezioni per sentirne i benefici! 💣💣💣