

**PLANNING CORSI RIDOTTO FIT MI - PERIODO DAL 10 AL 22 DICEMBRE 2018 / DAL 2 AL 5 GENNAIO 2019 - STAGIONE 2018-2019**

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.00-10.55	Matwork Pilates	Energy	Gianluca	07.30-08.30	Hatha Yoga	Energy	Sabina	10.00-10.45	Matwork Pilates	Energy	Gianluca	07.30-08.30	Vinyasa Yoga	Vitality	Sabina
10.30-11.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione												
12.45-13.15	CX WORX	Energy	Matteo	12.45-13.10	CX WORX SMART	Energy	Filippo	12.45-13.15	Total Body Workout	Energy	Gianluca	12.45-13.15	CX WORX	Energy	Gaia
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco	12.45-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Yong	13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco
13.20-13.50	BODY ATTACK	Energy	Matteo	13.15-14.00	BODY PUMP	Energy	Filippo	13.05-13.50	Well Walking	Vitality	Filippo	13.20-14.05	BODY COMBAT	Energy	Gaia
13.30-14.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	13.30-14.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	13.20-14.05	BODY BALANCE	Energy	Gianluca				
18.00-18.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	18.20-19.10	AEROTONE	Energy	Luiz	18.00-18.45	BODY PUMP	Energy	Gaia	18.00-18.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer
18.00-18.30	BALANCE FORZA	Energy	Federica C.	18.30-19.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	18.50-19.15	CX WORX	Energy	Gaia	18.30-19.00	SPRINT*	Vitality	Filippo
18.30-19.15	Matwork Pilates	Energy	Federica C.	19.10-20.00	BRAZUCA	Energy	Luiz	19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Roberta	18.30-19.10	Matwork Pilates	Energy	Paolo
19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia	19.30-20.00	SPRINT	Vitality	Gaia	19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Andrea
19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Rotazione	20.15-21.00	BODY COMBAT	Energy	Gaia	19.20-20.15	BODY ATTACK	Energy	Gaia	19.20-20.15	BODY PUMP	Energy	Paolo
19.15-19.55	BODY ATTACK	Energy	Federica C.												
20.00-20.45	BODY PUMP	Energy	Federica C.												

VENERDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer
13.00-13.50	Indoor Cycle Special*	Vitality	Gaia
13.05-14.00	BODY PUMP	Energy	Francesca
15.20-16.35	Hatha Yoga	Vitality	Yong
17.20-18.00	GAG For Tone	Vitality	Luiz
18.00-19.00	Zumba	Vitality	Luiz
19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia
19.30-20.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer

SABATO			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
11.05-12.00	JOLLY CLASS	Energy	Rotazione
12.00-13.00	Indoor Cycle*	Vitality	Rotazione
12.05-12.35	CX WORX	Energy	Rotazione
12.40-13.25	BODY BALANCE	Energy	Rotazione
12.50-13.20	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer
17.00-17.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer

**SOSPENSIONI CORSI:**

- 7 e 8 dicembre 2018 - dal 24 al 31 dicembre 2018
- 1 gennaio 2019

**ORARIO DEL CLUB NEL PERIODO COMPRESO TRA IL 07/12/2018 ed il 06/01/2019:**

- 07/12/2018 - orario 10.00-19.00
- 24/12/2018 - orario 10.00-19.00
  - 25/12/2018 - CHIUSO
- 26/12/2018 - orario 10.00-19.00
- 31/12/2018 - orario 10.00-15.00
  - 01/01/2019 - CHIUSO



## SEMPLICI REGOLE PER UN SERVIZIO MIGLIORE

### PER LA TUA IGIENE E QUELLA DEGLI ALTRI:

Utilizza sempre un asciugamano grande da posizionare tra te e l'attrezzo che stai utilizzando.

Indossa sempre scarpe con suola pulita, non utilizzate all'esterno.

Igienizza sempre gli attrezzi cardio dopo l'allenamento con disinfettante e salviette a tua disposizione in sala fitness.

### PER LA SICUREZZA E IL RISPETTO RECIPROCO:

Accertati che il tapis roulant sia fermo al termine dell'allenamento.

Non utilizzare il tapis roulant per fare stretching.

In sala fitness non è consentito allenarsi con canottiere, top e pantaloncini sgambati.

Mantieni un tono di voce moderato.

Spegni il cellulare e dedica del tempo a te stesso/a. In casi particolari attiva la vibrazione. È sempre necessario uscire dalle sale per rispondere alle chiamate.

Utilizzi i bilancieri? Ricorda sempre di scaricarli

### PER LE ATTIVITÀ DI GRUPPO

Le attività a numero chiuso puoi prenotarle a partire dal giorno precedente sul nostro sito internet o in Reception

È buona norma la disdetta della prenotazione in caso di impossibilità a partecipare.

Arriva puntuale alle lezioni, il riscaldamento iniziale è fondamentale per la tua sicurezza

L'accesso alle sale è consentito solo durante le lezioni o insieme al tuo Personal Trainer.

Per le attività *mente e corpo* puoi indossare calzini o stare a piedi nudi

### IN SAUNA

Il silenzio è virtù. Rispetta il relax di tutti.

È indispensabile farsi la doccia prima e dopo l'utilizzo

In sauna è d'obbligo appoggiare l'intero corpo sull'asciugamano per raccogliere la propria sudorazione ed entrare senza ciabatte.

## GRAZIE!

Quando ti alleni porta sempre con te tanta energia, un bel sorriso e una bottiglietta d'acqua, l'idratazione è importante.

Utilizza sempre il cardiofrequenzimetro: allenati alla tua frequenza cardiaca ottimale e raggiungi più velocemente i tuoi obiettivi. Per maggiori informazioni chiedi ai nostri istruttori

## SCOPRI ALCUNE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ DI GRUPPO

### LES MILLS BODYATTACK NOVITÀ

Allenamento Cardiovascolare ispirato a diversi sport che ha l'obiettivo di **costruire forza e resistenza**. Si tratta di una classe di interval training ad alta energia dove si combinano movimenti atletici dell'aerobica con esercizi di forza e stabilità.

### LES MILLS BODYBALANCE

Allenamento di **Yoga, Tai Chi e Pilates** che ha l'obiettivo di costruire flessibilità e forza lasciandoti una meravigliosa sensazione di calma e concentrazione. Respirazione controllata, concentrazione e una serie di pose e movimenti perfettamente studiati con la musica offrono un **allenamento olistico** che regala al corpo uno stato di equilibrio e armonia.

### LES MILLS BODYCOMBAT NOVITÀ

Allenamento cardiovascolare energetico e potente capace di **liberare dallo stress**. Il programma all'insegna dell'energia è ispirato dalle arti marziali e attinge da diverse discipline come: **Karate, Pugilato, Taekwondo e Muay thai**.

### LES MILLS BODYPUMP

Classe con il bilanciere che **tonifica tutto il tuo corpo**; questo allenamento di 45/60 minuti mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari sfruttando i migliori esercizi della sala pesi come **squat, affondi, trazioni e sollevamenti**.

### LES MILLS CXWORX

Allenamento di 30 minuti che ha come obiettivo il tronco e le catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo; ideale per **ridurre addome e glutei**, sviluppare **forza funzionale** e assistere nella **prevenzione agli infortuni**.

### LES MILLS GRIT™

Workout esplosivo di 30 minuti caratterizzato da tre formati. **CARDIO** per bruciare i grassi, **FORZA** per allenare la muscolatura e **PLYO** per sviluppare l'agilità.

### LES MILLS sprint

Allenamento di 30 minuti **Interval Training ad alta intensità**, che utilizza una bike indoor per ottenere rapidamente i risultati desiderati.

### TOTAL BODY WORKOUT

Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo.

### ZUMBA

Lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della **musica afro-caraibica**, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

### PILATES MATWORK

Programma di esercizi che si concentra sui **muscoli posturali** aiutando a tenere il corpo bilanciato e fornendo **supporto alla colonna vertebrale**.

### HATHA YOGA

Forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet

### VINYASA YOGA

Forma di **Yoga dinamico**, muove e connette il respiro alle differenti posture assunte nella coreografia

### INDOOR CYCLE

**Attività aerobica/anaerobica** di gruppo su bicicletta fissa; la lezione si svolge in gruppo, con la guida di un istruttore che, pedalando anch'egli, detta i ritmi.

### INDOOR WALKING

**Camminata virtuale** su un particolare attrezzo meccanico fornito di pedali e manubrio, a ritmo di musica, sotto la guida di un trainer.

### WELL WALKING

Lezione efficace e adatta a tutti, ideale per chi vuole **tonificare, perdere peso**, allenare la capacità...il tutto sul Tapis Roulant.

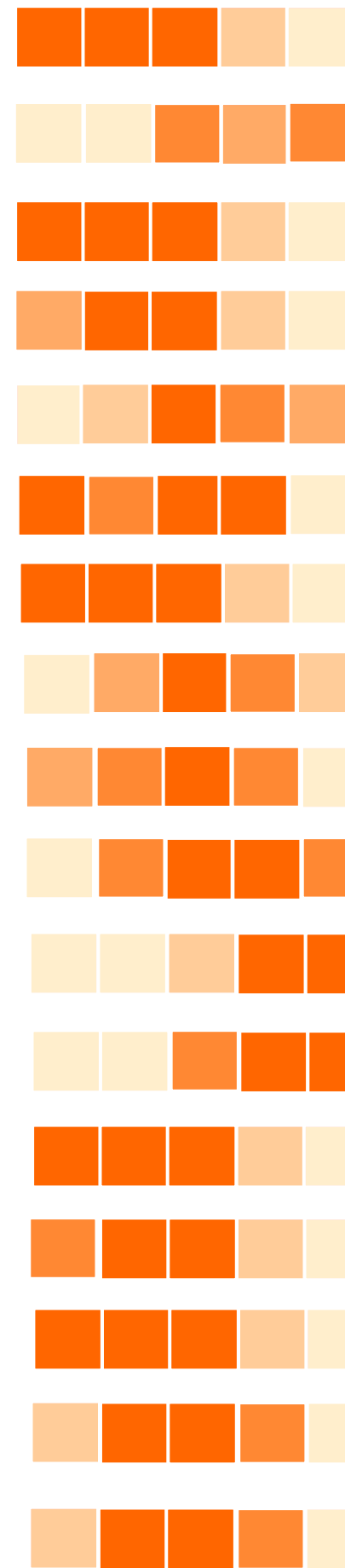
### OMNIA

**Allenamento funzionale** più versatile al mondo adatto per le classi con gruppi fino a 8 utenti per volta in uno spazio ben organizzato. Ogni giorno affronterai il tuo **W.O.D. (work of day)** per sfidare i tuoi limiti.

### FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento studiato per allenare il fisico in maniera totale sviluppando a pieno le caratteristiche di equilibrio e agilità, ovvero la capacità che il corpo utilizza per muoversi ed orientarsi nello spazio anche nelle situazioni più difficili.

BRUCIA GRASSIE PERDI PESO	RESISTENZA	TONO MUSCOLARE	FLESSIBILITÀ	RIDUCI STRESSE TENSIONI
------------------------------	------------	-------------------	--------------	----------------------------



## ORARI ATTIVITÀ DI GRUPPO Ridotto 2018-2019

FitMI Via L. Galvani 23 – Milano

Tel. 02 944 32 998 **M** Gioia - **M** Isola - **M** Sondrio