

PLANNING CORSI Fit MI – STAGIONE 2018-2019

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	07.30-08.30	Hatha Yoga	Vitality	Sabina	09.15-10.00	Postural Core	Energy	Lorenzo	07.30-08.30	Vinyasa Yoga	Vitality	Sabina
10.00-10.55	Matwork Pilates	Energy	Gianluca	07.30-08.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	10.00-10.55	Matwork Pilates	Energy	Gianluca	08.00-08.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer
10.30-11.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	10.00-11.00	Indoor Cycle*	Vitality	Emanuele PT	12.45-13.15	Total Body Workout	Energy	Gianluca	10.00-10.30	SPRINT*	Vitality	Emanuele PT
11.15-12.00	Well Walking*	Vitality	Andrea	12.45-13.10	CX WORX SMART	Energy	Filippo	13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	12.10-12.40	TRX	Functional	Gaia
12.45-13.15	LES MILLS Mix	Energy	Matteo	12.45-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Yong	13.10-13.55	Well Walking*	Vitality	Filippo	12.45-13.15	CX WORX	Energy	Gaia
13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Matteo PT	13.00-13.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Matteo PT	13.20-14.05	BODY BALANCE	Energy	Gianluca	13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco
13.30-14.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	13.15-14.00	BODY PUMP	Energy	Filippo	18.00-18.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	13.20-14.05	BODY COMBAT	Energy	Gaia
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco	13.30-14.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	18.00-18.45	BODY PUMP	Energy	Gaia	18.00-18.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer
13.20-13.50	BODY ATTACK	Energy	Matteo	18.20-19.10	AEROTONE	Energy	Luiz	18.50-19.15	CX WORX	Energy	Gaia	18.30-19.00	SPRINT*	Vitality	Filippo
18.00-18.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	18.30-19.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Roberta	18.30-19.10	Matwork Pilates	Energy	Paolo
18.00-18.30	BODY BALANCE	Energy	Federica C.	18.55-19.25	GRIT Mix	Vitality	Gaia	19.00-19.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Andrea
18.40-19.10	SPRINT*	Vitality	Filippo	19.10-20.00	BRAZUCA	Energy	Luiz	19.20-20.15	BODY ATTACK	Energy	Gaia	19.20-20.15	BODY PUMP	Energy	Paolo
18.30-19.15	Matwork Pilates	Energy	Federica C.	19.30-20.00	SPRINT*	Vitality	Gaia	20.15-20.45	Functional Training	Energy	Gaia	20.20-20.50	LES MILLS Mix	Energy	Filippo
19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia	19.30-20.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer					20.20-20.50	Omnia W.O.D.*	Omnia	Paolo
19.00-19.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer	20.15-21.00	BODY COMBAT	Energy	Gaia								
19.15-19.55	BODY ATTACK	Energy	Federica C.	21.00-21.30	GRIT Mix	Energy	Gaia								
20.00-20.45	BODY PUMP	Energy	Federica C.												
20.00-20.30	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer												
20.45-21.15	CX WORX	Energy	Federica C.												

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori

VENERDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	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
14.45-15.30	Total Body Workout	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
18.20-18.50	GRIT Mix	Energy	Matteo
19.00-19.30	CX WORK	Energy	Matteo
19.10-20.10	Indoor Cycle*	Vitality	Silvia
19.30-20.00	Omnia W.O.D.*	Omnia	Trainer

ORARIO CORSI RIDOTTO:

- 29, 30 e 31 ottobre 2018 - Dal 10 al 22 dicembre 2018
- Dal 02 al 05 gennaio 2019 - Dal 04 al 09 marzo 2019
- 23 e 24 aprile 2019 - dal 02 al 04 maggio 2019
- Dal 01 al 27 luglio 2019

SOSPENSIONI CORSI:

- 1, 2 e 3 novembre 2018
- 7 e 8 dicembre 2018 - dal 24 al 31 dicembre 2018
- 1 gennaio 2019 - 22 aprile 2019 - dal 25 al 30 aprile 2019
- 01 maggio 2019 - dal 29 luglio al 31 agosto 2019

ORARIO DEL CLUB:

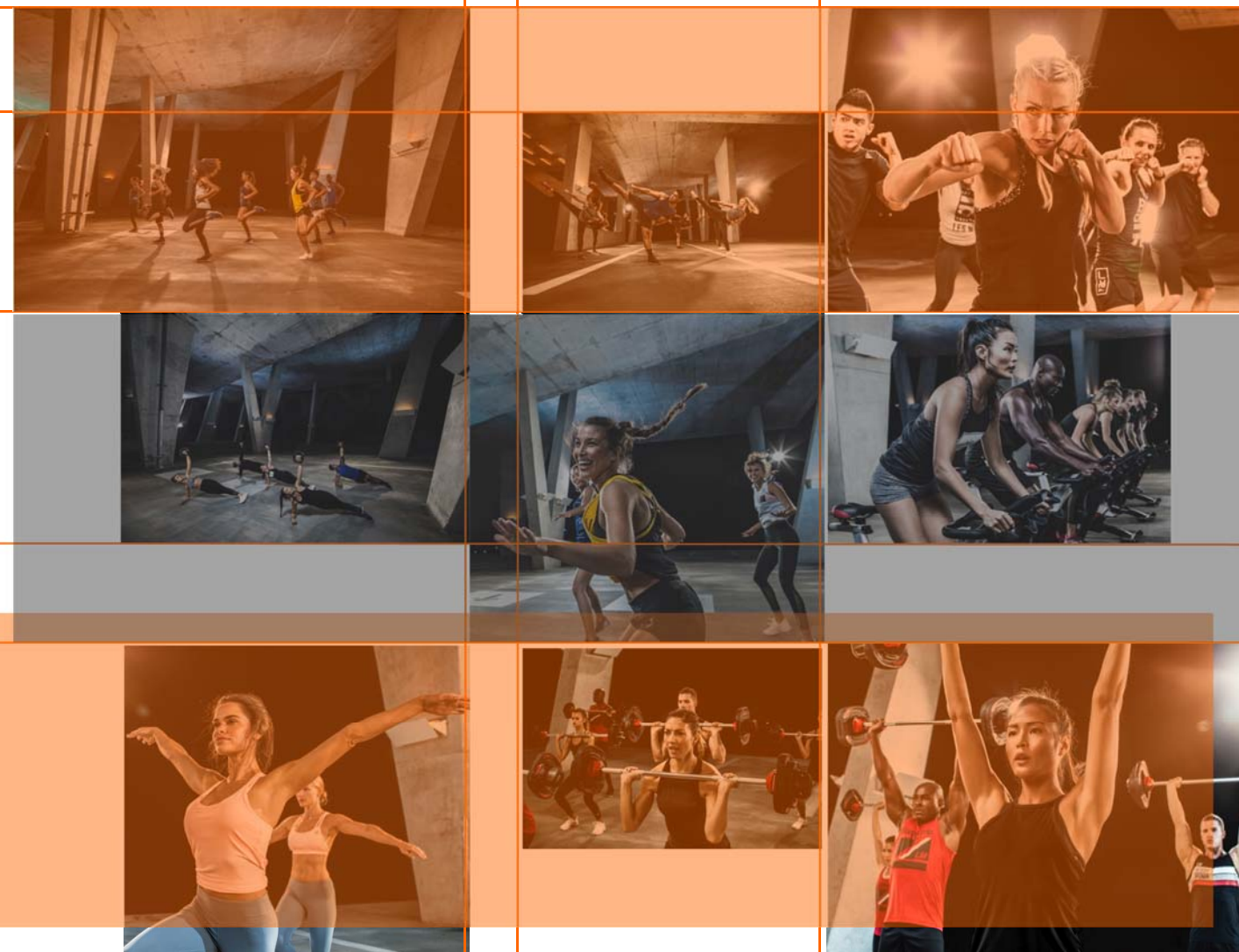
- 06.50 / 22.30 - dal lunedì al venerdì
- 10.00 / 19.00 - sabato
- Chiuso - domenica

SABATO			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
11.00-11.45	Mix Walking*	Vitality	Andrea
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

LEGENDA:

- Tonificazione
- Mente e corpo
- Cardiovascolari
- Funzionali

* Su prenotazione



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.



BRAZUCA MIX esplosivo di movimenti classici delle ginnastiche, movimenti a ritmi tribali, movenze delle danze brasiliane e afro, il tutto fuso con dinamiche di combattimento derivanti dalla capeira. Fort impatto cardiovascolare e muscolare.

WELL WALKING

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

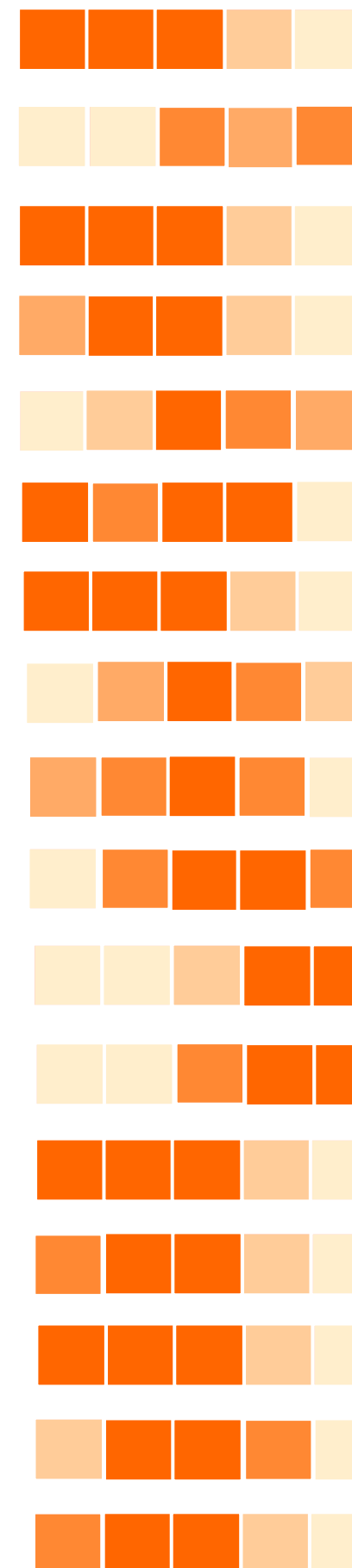
OMNIA

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.

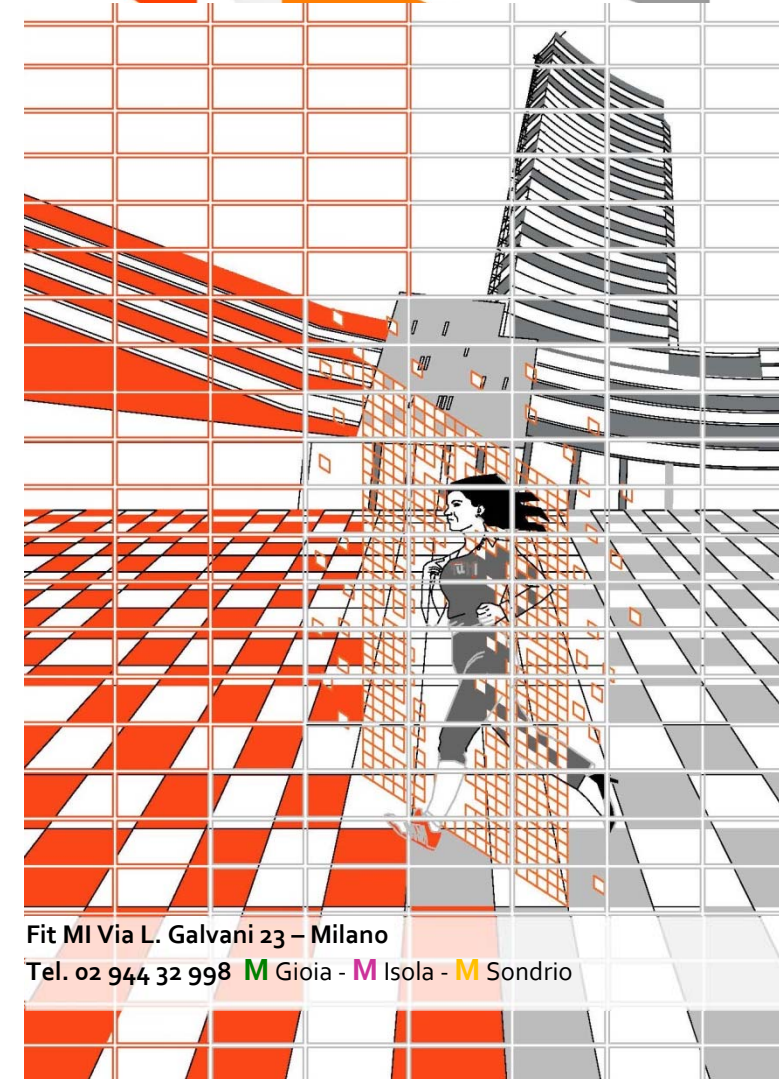
AEROTONE

Tonificazione massiva dei differenti distretti muscolari a corpo libero senza tralasciare il divertimento.

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



ORARI ATTIVITÀ DI GRUPPO 2018-2019



Fit MI Via L. Galvani 23 – Milano
Tel. 02 944 32 998 **M** Gioia - **M** Isola - **M** Sondrio