

# FITNESS CLASS 2025-2026

PERCORSI

SCULPT

TONO

OLISTICO

FISIOPOSTURAL

POSTURALE

INTENSIVE

BENESSERE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00	PILATES ☀	FISIOPOSTURAL*	PILATES ☀	FISIOPOSTURAL*	PILATES ☀	
10:00						
12:00						
13:00						
14:00	PILATES & SCULPT FUSION ☀		PILATES & SCULPT FUSION ☀			
14:50	MOVE WELL	POSTURALE	MOVE WELL	POSTURALE		
18:30						
19:30	PILATES & SCULPT FUSION ☽		PILATES & SCULPT FUSION ☽			
19:50						
20:00	YOGA FLOW	PILATES MAT ☽		PILATES PROPS ☽		
21:00		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		
19:45						
20:35						
20:00	TOTAL BODY		TOTAL BODY		GLUTES & STEP	
20:50						

## ORARI APERTURA CENTRO

LUN-MER-VEN	7:00/22:00
MAR-GIO	8:30/22:00
SAB	8:30/19:00

Tutte le attività richiedono  
una presenza di min 4 persone  
con prenotazione obbligatoria

Gli orari indicati potrebbero  
subire variazioni a discrezione  
della direzione



Per i percorsi Olistico e Sculpt è necessario  
scegliere e comunicare la fascia oraria  
preferita: Mattutina (Sole) o Serale (Luna).

\*Il corso è soggetto ad un  
abbonamento specifico

GLALMICA

# CORSI

# COS'È?

# OBIETTIVI

# GIORNI E ORARI

CORSI	COS'È?	OBIETTIVI	GIORNI E ORARI
<b>PILATES MAT</b>	Allenamento basato sui principi del metodo Pilates, mirato al rafforzamento del core, al miglioramento dell'equilibrio, del controllo e della postura. Si lavora prevalentemente a corpo libero, con l'uso del tappetino	Rafforzare il core e migliorare la stabilità, migliorare l'equilibrio e la postura, favorire allungamento e controllo motorio	Lunedì - Mercoledì - Venerdì <b>(MAT) 9:00 - 10:00</b> Martedì - Giovedì <b>(MAT &amp; PROPS) 20:30 - 21:00</b>
<b>POSTURALE</b>	Una lezione dedicata al lavoro posturale e di allungamento muscolare, mirato a prevenire dolori articolari e riequilibrare eventuali tensioni o compensazioni	Riequilibrare la postura, prevenire dolori articolari e muscolari, aumentare flessibilità ed elasticità	Martedì - Giovedì <b>18:30 - 19:30</b>
<b>GLUTES STEP TOTAL BODY</b>	Lezione a ritmo sostenuto che coinvolge tutto il corpo, alternando esercizi cardio e tonificazione con pesetti. L'uso dello step nel Glutes aiuta a migliorare la resistenza cardiovascolare e a modellare gambe e glutei	Migliorare la tonicità muscolare, aumentare la resistenza lavorare su gambe, glutei e parte superiore	Lunedì - Mercoledì - Venerdì <b>20:00 - 20:50</b>
<b>FUNCTIONAL</b>	Allenamento funzionale ad alta intensità che coinvolge tutti i gruppi muscolari. Utilizza esercizi a corpo libero o con attrezzi per migliorare forza, coordinazione, agilità e resistenza	Aumentare forza, resistenza e coordinazione, migliorare il tono muscolare globale, bruciare calorie e migliorare la performance	Martedì - Giovedì <b>19:45 - 20:35</b>
<b>YOGA FLOW</b>	Una pratica fluida che unisce respirazione e movimento in sequenze dinamiche. Favorisce elasticità, forza e rilassamento. Ideale per scaricare lo stress e ritrovare equilibrio interiore	Aumentare la flessibilità e la forza, ridurre lo stress e riequilibrare l'energia, migliorare respirazione e consapevolezza corpore	Lunedì <b>20:00 - 21:00</b>
<b>FUSION PILATES &amp; SCULPT</b>	Un mix tra Pilates e allenamento muscolare. Prevede esercizi per rafforzare il core, tonificare glutei, gambe e braccia e migliorare postura ed equilibrio, con l'utilizzo di piccoli attrezzi	Tonificare la muscolatura, rafforzare il core e migliorare postura e controllo motorio	Lunedì - Mercoledì <b>14:00 - 14:50</b> <b>19:00 - 19:50</b>
<b>MOVEWELL</b>	Un corso di educazione al movimento, guidato da un trainer specializzato in Scienze Motorie, pensato per ritrovare benessere e vitalità. Propone esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, tecniche di respirazione ed equilibrio per mantenere il corpo attivo e funzionale	Rieducare la postura e l'allineamento corporeo, migliorare il benessere della colonna vertebrale, acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo	Lunedì - Mercoledì <b>18:30 - 19:30</b>
<b>FISIOPOSTURAL</b>	Un percorso di rieducazione posturale condotto da una fisioterapista specializzata nel metodo Mézières. Pensato per aiutare a ristabilire l'equilibrio del corpo e a correggere le alterazioni posturali che possono causare dolore e limitazioni funzionali	Rieducare la postura e l'allineamento corporeo, migliorare il benessere della colonna vertebrale, acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo	Martedì - Giovedì <b>9:00 - 10:00</b>
<b>PILATES REFORMER</b>	Un corso di Pilates con macchina Reformer che, grazie alla resistenza e al supporto dell'attrezzo, permette di tonificare, allungare e migliorare postura, forza, flessibilità e coordinazione, coinvolgendo tutto il corpo in modo equilibrato e controllato.	Migliorare la postura e la consapevolezza corporea, tonificare i muscoli profondi e rafforzare il core, incrementare flessibilità, equilibrio e controllo motorio e prevenire dolori muscolari e correggere eventuali squilibri posturali	Date e orari da calendario corso svolto in small group con massimo 3 partecipanti per garantire assistenza pers.
<b>YOGA RESET</b>	Yoga Reset è una pratica lenta e rigenerante, dedicata allo stretching profondo e al rilascio delle tensioni. Ispirata allo Yin Yoga, prevede posizioni mantenute più a lungo per favorire distensione, ascolto e recupero, ideale per concludere la settimana con leggerezza	Sciogliere tensioni profonde e rigidità, Migliorare elasticità e mobilità articolare, Favorire rilassamento e quiete mentale, Recuperare energia in modo dolce e consapevole	Sabato <b>12:00</b>

## CORSI

## COS'È?

## OBIETTIVI

## GIORNI E ORARI

## RITMICA

Un'attività motoria e sportiva che unisce danza, espressività corporea e uso di piccoli attrezzi (nastro, cerchio, palla, clavette, fune). La ginnastica ritmica aiuta a sviluppare coordinazione, mobilità articolare, postura, e senso del ritmo in modo divertente e coinvolgente.

Migliorare coordinazione, equilibrio e mobilità, sviluppare senso del ritmo, eleganza e postura, educare alla disciplina sportiva e al lavoro di squadra, promuovere l'espressività e la fiducia in sé

Baby 4-6 anni:  
Martedì e Giovedì 16:30-17:30

Baby 6-7 anni:  
Lunedì e Mercoledì 17:30-18:30

Teen 8-10 anni:  
Lunedì e Mercoledì 18:30-20:00

Teen 10+:  
Martedì e Giovedì 15:00-16:30

Tecnica Teen 8+:  
Giovedì 16:30-18:30

## CROSSKIDS

Un'attività ludico-motoria ispirata al functional training, pensata appositamente per bambini e ragazzi. Attraverso esercizi dinamici, giochi di movimento e piccoli circuiti, migliora forza, coordinazione e resistenza in modo divertente e adatto all'età

Sviluppare forza, agilità e coordinazione, favorire l'attività fisica attraverso il gioco, insegnare collaborazione, rispetto delle regole e spirito di gruppo e promuovere uno stile di vita attivo e sano

Baby 5-8 anni:  
Martedì e Giovedì 16:30-17:30

Teen 8+:  
Martedì e Giovedì 17:30-18:30