

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						YOGA RESET
13:00						
14:00	PILATES & SCULPT FUSION ☀️		PILATES & SCULPT FUSION ☀️			
14:50						
18:30	MOVE WELL	POSTURALE	MOVE WELL	POSTURALE		
19:30						
19:00	PILATES & SCULPT FUSION 🌙		PILATES & SCULPT FUSION 🌙			
19:50						
20:00	YOGA FLOW	PILATES MAT 🌙		PILATES PROPS 🌙		
21:00						
19:45		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		
20:35						
20:00	TOTAL BODY		TOTAL BODY		GLUTES & STEP	
20:50						

*Il corso è soggetto ad un abbonamento specifico

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).

GIALMICA

CORSI	COS'È?	OBIETTIVI	GIORNI E ORARI
PILATES MAT	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 (MAT) 9:00 – 10:00 Martedì - Giovedì (MAT & PROPS) 20:30 – 21:00
POSTURALE	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 18:30 – 19:30
GLUTES STEP TOTAL BODY	Lezione a ritmo sostenuto che coinvolge tuttoil 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 20:00 – 20:50
FUNCTIONAL	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 19:45 – 20:35
YOGA FLOW	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 20:00 – 21:00
FUSION PILATES & SCULPT	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 14:00 - 14:50 19:00 - 19:50
MOVEWELL	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 18:30 – 19:30
FISIOPOSTURAL	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 9:00 – 10:00
PILATES REFORMER	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.
YOGA RESET	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 12:00

CROSSKIDS**PERCORSO BABY & TEEN**

TUTTI I CORSI SI SVOLGONO IN PICCOLI GRUPPI
E SONO SEMPRE SU **PRENOTAZIONE TRAMITE APP**,
LA PARTECIPAZIONE È CONFERMATATA CON UN MINIMO DI 4 PERSONE

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**