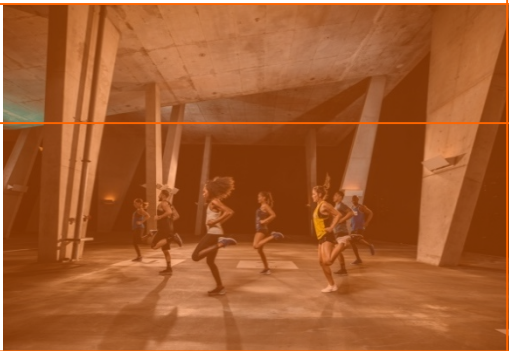


LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER	ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.10-08.05	Matwork Pilates	Energy	Federico												
10.35-11.30	Matwork Pilates	Energy	Federico					10.35-11.30	Matwork Pilates	Energy	Gianluca				
13.00-13.55	BODY PUMP	Energy	Emanuele	12.45-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Yong	11.35-12.00	Stretching	Energy	Gianluca				
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela	13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Matteo PT	12.45-13.10	Matwork Pilates	Energy	Gianluca				
13.00-13.30	Omnia A.B.S.	Omnia	Trainer	13.00-13.50	CORE ATTACK PLUS	Energy	Filippo	13.00-13.30	Omnia A.B.S.	Omnia	Trainer	13.00-13.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Trainer
								13.20-14.05	BODY BALANCE	Energy	Gianluca	13.00-14.00	STEP & TONE	Energy	Paolo
				18.15-19.05	ZUMBA	Vitality	Eliana	18.20-19.10	BODY BALANCE	Energy	Guido	18.15-19.10	Matwork Pilates	Energy	Paolo
18.40-19.10	GRIT	Energy	Emanuele	18.30-19.00	BODY PUMP SMART	Energy	Filippo	19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Daniela	19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Matteo PT
19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Trainer	19.00-19.30	Omnia W.O.D.	Omnia	Trainer								
19.05-20.05	Indoor Cycle	Vitality	Luca	19.10-20.00	BODY BALANCE	Energy	Filippo	19.15-19.45	LM CORE	Energy	Guido				
19.20-20.00	BODY ATTACK	Energy	Emanuele					19.30-20.00	Omnia W.O.D.	Omnia	Lorenzo PT	19.20-20.15	BODY PUMP	Energy	Paolo
20.05-21.00	BODY PUMP	Energy	Emanuele					19.50-20.35	BODY ATTACK	Energy	Guido				

VENERDÌ			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.35-11.30	Matwork Pilates	Energy	Federico
13.00-13.50	Matwork Pilates	Energy	Federico
15.20-16.35	Hatha Yoga	Vitality	Yong
18.00-18.30	LM CORE	Energy	Emanuele
18.35-19.05	GRIT	Energy	Emanuele
19.10-20.10	Indoor Cycle	Vitality	Daniela
19.15-20.05	BODY COMBAT	Energy	Emanuele



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

ORARIO CORSI RIDOTTO:

- Dal 3 all' 8 marzo 2025
- Dall'1 al 25 luglio 2025

SOSPENSIONI CORSI:

- Dal 18 al 22 aprile, 25 & 26 aprile 2025
- Dall'1° al 3 maggio & 2 giugno 2025
- Dal 26 luglio all'7 settembre 2025

ORARIO DEL CLUB:

- 07.00 / 22.30 - dal lunedì al venerdì
- 10.00 / 19.00 - sabato
- 09.30 / 17.30 - domenica

SABATO			
ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER



LEGENDA:

-  Tonificazione
-  Mente e corpo
-  Cardiovascolari
-  Funzionali

Tutte le attività evidenziate sono trasmesse in live-streaming

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

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

Allenamento cardiovascolare energico 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
GRIT™

Workout esplosivo di 30 minuti caratterizzato da tre formati. **CARDIO** per bruciare i grassi, **FORZA** per allenare la muscolatura e **ATLETIC** 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.

LES MILLS
CORE

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**.

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 iniziatriche 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.

ATHLETIC WALK

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

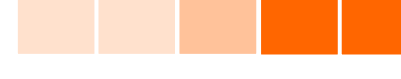
OMNIA W.O.D.

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.

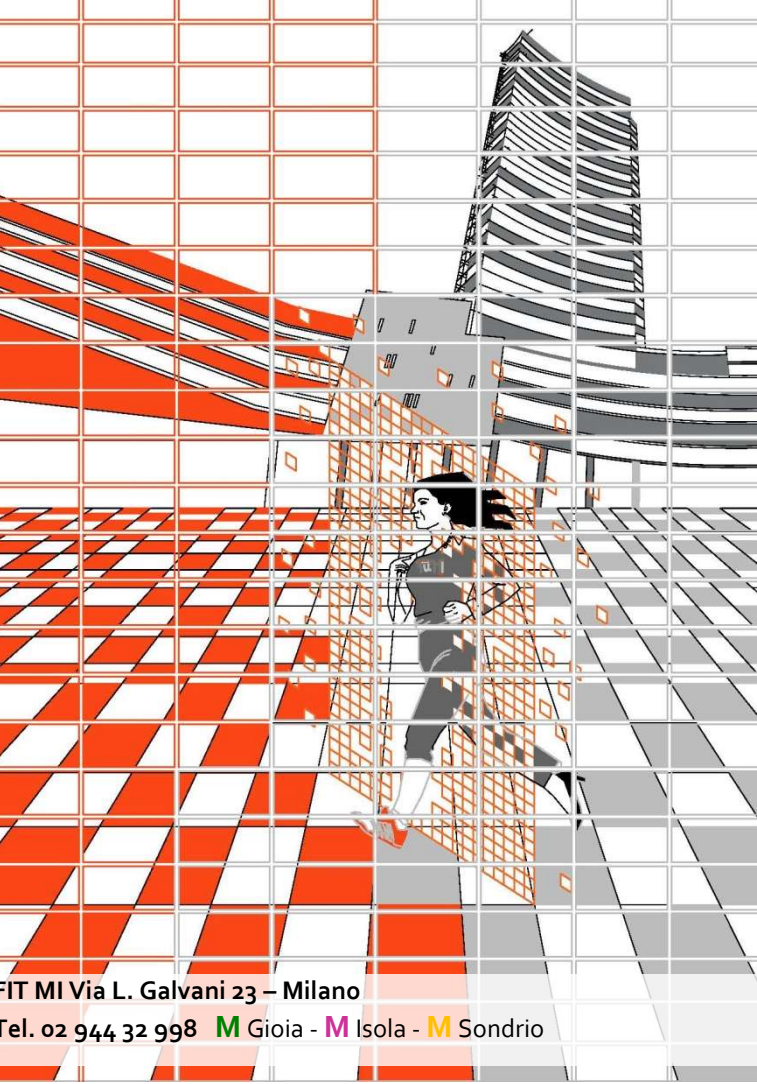
OMNIA A.B.S.

Allenamento funzionale più versatile al mondo adatto per le classi con gruppi fino a 8 utenti per volta in uno spazio ben organizzato. Focus sulla parete antero-posteriore dell’addome ... RINFORZA LA TUA CINTURA pelvica.

BRUCIA GRASSI E PERDI PESO	RESISTE NZA	TONO MUSCO LARE	FLESSIB ILITÀ	RIDUCI STRESS E TENSIO NI
-------------------------------------	----------------	-----------------------	------------------	---------------------------------------



ORARI ATTIVITÀ
DI GRUPPO
2023-2024



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