

# FITMI

IN VIGORE DAL 15 al 20 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>07:10-08:05</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>07:15-08:45</b> <b>VINYASA YOGA</b> SALA: Vitality T: Luca			<b>07:10-08:05</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Federico*	
<b>10:35-11:30</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>10:00-10:30</b> <b>SPRINT</b> SALA: Vitality T: Emanuele PT	<b>10:15-11:15</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Gianluca		<b>10:35-11:30</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>11:00-11:50</b> <b>JOLLY CLASS</b> SALA: Energy T: Rotazione*
<b>13:00-13:55</b> <b>BODY PUMP</b> SALA: Energy T: Emanuele*	<b>12:45-14:00</b> <b>VINYASA YOGA</b> SALA: Vitality T: Yong	<b>11.20-12.05</b> <b>S.M.R.</b> SALA: Energy T: Gianluca	<b>13:00-13:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Trainer	<b>13:00-13:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Trainer	<b>12:00-12:45</b> <b>JOLLY CLASS</b> SALA: Energy T: Rotazione*
<b>13:00-14:00</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Mariangela	<b>13:00-13:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Matteo PT	<b>12:55-14:10</b> <b>BODY BALANCE +</b> SALA: Energy T: Gianluca*	<b>13:00-14:00</b> <b>TOTAL BODY</b> SALA: Energy T: Beatrice*	<b>13:00-13:50</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>12:00-12:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Trainer
<b>13:00-13:30</b> <b>OMNIA ABS</b> AREA: Omnia T: Trainer	<b>13:00-13:50</b> <b>CORE ATTACK +</b> SALA: Energy T: Filippo*	<b>13:00-13:30</b> <b>OMNIA ABS</b> AREA: Omnia T: Trainer			<b>12:10-13:10</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Rotazione
<b>18:05-18:35</b> <b>LM CORE</b> SALA: Energy T: Emanuele*		<b>13:00-13:45</b> <b>RIDE OR DIE</b> SALA: Vitality T: Filippo		<b>15:20-16:35</b> <b>HATHA YOGA</b> SALA: Vitality T: Yong	
<b>18:30-19:00</b> <b>SPRINT</b> SALA: Vitality T: Rotazione	<b>18:15-19:05</b> <b>ZUMBA</b> SALA: Vitality T: Eliana		<b>18:15-19:10</b> <b>MATWORK PILATES</b> SALA: Energy T: Beatrice*		
<b>18:40-19:10</b> <b>GRIT</b> SALA: Energy T: Emanuele*	<b>18:30-19:00</b> <b>FIT MI FUNCTIONAL</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>18:20-19:10</b> <b>BODY BALANCE</b> SALA: Energy T: Guido*	<b>18:45-19:45</b> <b>HYBRID COOL €</b> AREA: Hybrid T: Gaia	<b>18:00-18:30</b> <b>LM CORE</b> SALA: Energy T: Emanuele*	
<b>19:00-19:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Trainer	<b>19:00-19:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Trainer	<b>19:00-20:00</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Daniela	<b>19:00-19:30</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Matteo PT	<b>18:15-19:05</b> <b>ZUMBA</b> SALA: Vitality T: Eliana	
<b>19:10-20:10</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Luca	<b>19:10-20:00</b> <b>BODY BALANCE</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>19:15-19:45</b> <b>LM CORE</b> SALA: Energy T: Guido*	<b>19:10-20:10</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Sergio	<b>18:35-19:05</b> <b>GRIT</b> SALA: Energy T: Emanuele*	
<b>19:20-20:00</b> <b>BODY ATTACK</b> SALA: Energy T: Emanuele*	<b>19:30-20:30</b> <b>HYBRID COOL €</b> AREA: Hybrid T: Gaia	<b>19:30-20:00</b> <b>OMNIA WOD</b> AREA: Omnia T: Lorenzo PT	<b>19:20-20:15</b> <b>BODY PUMP</b> SALA: Energy T: Orlando*	<b>19:10-20:10</b> <b>INDOOR CYCLE</b> SALA: Vitality T: Daniela	
<b>20:05-21:00</b> <b>BODY PUMP</b> SALA: Energy T: Emanuele*	<b>20:05-20:50</b> <b>BODY COMBAT</b> SALA: Energy T: Federico*	<b>19:50-20:35</b> <b>BODY ATTACK</b> SALA: Energy T: Guido*		<b>19:15-20:05</b> <b>BODY COMBAT</b> SALA: Energy T: Emanuele*	

LEGENDA ■ FORZA □ EQUILIBRIO ■ RESISTENZA \* LIVE STREAMING € A PAGAMENTO

# REGOLAMENTO CLUB

## RESISTENZA

**LES MILLS  
BODYATTACK**

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

**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  
GRIT™**

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

**LES MILLS  
sprint**

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

**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.

**INDOOR CYCLE**

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

**RIDE OR DIE**

Lezione ad alto impatto Cardio, ideale per chi vuole tonificare, perdere peso, allenare le capacità coordinative Utilizzo Bike e piccoli attrezzi.

**T.B.T.**

Tonificazione funzionale adatta a tutti coloro che vogliono tenersi in forma a ritmo di musica

**LES MILLS  
BODYPUMP**

Classe con bilanciere che tonifica tutto il tuo corpo; questo allenamento di 45/50 min mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari sfruttando i migliori esercizi della sala pesi come: squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

**LES MILLS  
CORE**

Allenamento di 30 min 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 alla prevenzione degli infortuni.

**OMNIA WOD**

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 WOD (WORK OF DAY) per sfidare i tuoi limiti.

**OMNIA ABS**

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.

**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.

**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 basata 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 nelle coreografie.

**S.M.R.**

Self – Myofascial – Release; Stretching che utilizza i recettori miofasciali per inibire la tensione muscolare e favorire il recupero da infortuni

## FORZA

## EQUILIBRIO

### REGOLAMENTO CLUB:

- 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.

### SICUREZZA E RISPETTO RECIPROCO:

- Accertati che il tapis roulant sia fermo al termine dell'allenamento.
- Non utilizzare il tapis roulant per fare stretching.
- Mantieni un tono di voce moderato.
- Utilizzi i bilancieri? Ricorda sempre di scaricarli

### CORSI:

- Tutte i corsi sono a prenotazione 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.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI APERTURA E CHIUSURA E IL CALENDARIO DEI CORSI.

### CHIUSURA CLUB:

- 25 Dicembre 2025
- 1 Gennaio 2026
- 5 Aprile 2026
- 8 – 23 Agosto 2026

### SOSPENSIONE CORSI:

- 1 Novembre 2025
- 6-8 Dicembre 2025
- 22 Dicembre 2025 – 6 Gennaio 2026
- 3 – 6 Aprile 2026
- 25 Luglio – 6 Settembre 2026

# FITMI

VIA LUIGI GALVANI 23-MILANO -TEL: 02 94432998

Lun – Ven 7.00 – 22.30

Sab 10.00 – 19.00

Dom 9.30 – 17.30