

FITMI

IN VIGORE DAL 16 MARZO

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