

Descrizione corsi

ACQUA TONE | 45'

Lezione di tonificazione con l'uso di piccoli attrezzi abbinati alla resistenza dell'acqua. Ogni lezione una sorpresa!

BACK SCHOOL | 45'

L'obiettivo è prevenire e curare mal di schiena e cervicalgia. Vera e propria scuola posturale.

STEP FUSION | 30'

Corso aerobico coreografico con l'utilizzo dello step in combinazione con altri esercizi.

BODY BALANCE | 45'

Mix di Yoga, Pilates e Tai Chi accessibile a tutti. Utilizza una varietà di movimenti di ogni ampiezza in relazione con la musica per migliorare il vostro spirito, il vostro corpo e la vostra vita.

BRUCIA GRASSI | 45'

Intenso allenamento cardio da svolgere in piscina, che ti aiuta a perdere peso in eccesso

G.A.G. | 45'

Sequenza di esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

GINNASTICA FUNZIONALE | 60' *

Corso ad indirizzo riabilitativo volto a recuperare e mantenere le normali funzioni corporee. Chiedi informazioni in reception!

GROUP CYCLING | 45' - 60'

Allenamento volto al benessere psicofisico con un piacevole e coinvolgente lavoro su una bike in gruppo. Musica, ambiente e atmosfere adeguate, assieme alla guida sapiente ed attenta dell'istruttore, creeranno un'esperienza indimenticabile.

ALLENATI AL RITMO GIUSTO

TEAMBEATS

Teambeats combina varietà, efficienza e divertimento in un unico allenamento, diverso da qualunque altra esperienza di allenamento di gruppo. Migliora la tua forma fisica, perdi peso e massimizza le tue prestazioni allenandoti a ritmo di musica. Segui le istruzioni del trainer, dai il massimo e stai al passo con i tuoi compagni.

Solo con fascia cardio con tecnologia Bluetooth/ANT+

HIIT TRAINING | 45'

Allenamento cardiovascolare ottimale ad alta intensità. Efficace per mantenere una buona forma fisica.

IDROBIKE | 45'

Pedala in acqua: drena, tonifica e divertirti a tempo di musica.

OLISTIC TONE | 45'

Riequilibrio posturale con esercizi di mobilizzazione e allungamento.

PANCA FIT | 30'

Migliora la tua postura e previeni le patologie.

PILOGA | 45'

Mix di Pilates e Yoga, e punta al benessere psicofisico totale

POSTURAL PIL | 45'

Allenamento a corpo libero e con piccoli attrezzi concepito per la flessibilità e l'equilibrio tra corpo e mente.

POSTURALE | 30'

Riequilibrio posturale attraverso mobilizzazione e allungamento

SPARTAN FIT | 45' - 60'

Spingiti oltre i tuoi limiti! Prova la tua forza e sfida la tua resistenza. Sudore e fatica per scoprire il guerriero che è in te e raggiungere l'obiettivo: essere uno spartan.

STEP TONE | 45'

Lezione molto dinamica e divertente di tonificaione con l'ausilio dello step.

SUSPENSION | 45'

Un'allenamento che grazie al TRX permette di sfruttare al meglio tutti e tre i piani di lavoro.

TABATA | 45'

45 minuti di lavoro ad altissima intensità per potenziare tutto il corpo. Il corso ideale per chi non ha tempo, ma vuole risultati.

WBS PILATES | 45'

Well back system aiuta anche la flessibilità del corpo, il suo rimodellamento e l'aumento del tono muscolare grazie ad esercizi e protocolli specifici per ogni esigenza e necessità.

TOTAL BODY | 45' - 60'

Lavoro tonificazione con l'uso di elastici, bilancieri, palle, step. Per un corpo perfetto.

WBS ANTALGICA | 30'

È il nuovo metodo con panche posturali, pensato per chi soffre di mal di schiena.

STEP TONE | 45'

Lezione cardio con l'utilizzo dello step e piccoli attrezzi.

LES MILLS BODYPUMP

l'originale classe con il bilanciere che tonifica tutto il tuo corpo. Questo allenamento di 60 minuti mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari.

LES MILLS BODYBALANCE

È un corso di yoga accessibile a tutti. Utilizza una varietà di movimenti di ogni ampiezza in relazione con la musica per migliorare il vostro spirito, il vostro corpo e la vostra vita.

Descrizione elementi

-  **POWER**
Persone consapevoli che il proprio aspetto fisico è un ingrediente chiave per promuovere se stessi e avere successo nella vita.
-  **SPORT**
Persone che ricercano il massimo dal loro allenamento dentro e fuori dalla palestra per migliorare le proprie performance sportive.
-  **SHAPE**
Persone che vogliono bruciare calorie, controllare il peso corporeo e tonificare i muscoli per modellare il proprio corpo.
-  **FUN**
Persone che concepiscono il movimento come occasione di divertimento e interazione con gli altri e amano fare esperienze nuove.
-  **BALANCE**
Persone che amano rilassarsi dalle tensioni e dallo stress quotidiano e ricercano piena consapevolezza del corpo e della mente.
-  **MOVE**
Persone che si allenano regolarmente per migliorare il benessere quotidiano, consapevoli dei benefici che l'attività fisica reca alla salute.

Una modalità innovativa ed efficace per allenare le qualità atletiche di base: Potenza, Velocità, Resistenza e Agilità con attrezzi unici, utilizzabili dal professionista, l'appassionato e da chi cerca una forma fisica perfetta. Allenati intensamente e tieni d'occhio i tuoi parametri fisiologici e i dati degli esercizi grazie alla console integrata con display LCD di facile lettura che visualizza i tuoi risultati in tempo reale.



Cosa sapere.

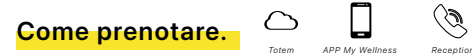
Le sale aprono 10 minuti dopo l'apertura e chiudono 15 minuti prima della chiusura. La piscina apre 10 minuti dopo l'apertura e chiude 30 minuti prima della chiusura. La direzione si riserva la facoltà di modificare orari di apertura e chiusura, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. **Validità dal 28 agosto al 30 luglio 2024**

Cosa portare. *Usa obbligatorio panno enjoy per disinfettare gli attrezzi e armadietti.*



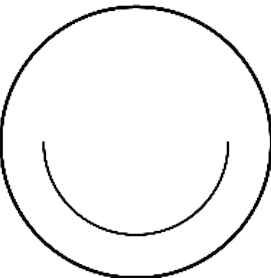
Per tutto quanto non è esposto e specificato, fare riferimento al regolamento interno. In certi orari le corsie del nuoto libero NON sono disponibili. Per verificare la disponibilità consultare l'orario sul sito.

Come prenotare.



I corsi sono a numero chiuso e possono essere prenotati a partire da 3 giorni prima del giorno del corso.

PLANNING CORSI 2023-2024



enjoy club
WELLNESS COMMUNITY
SOGNA CREDICI ALLENATI

SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android "MY WELLNESS"

UNISCITI AI SOCIAL



Iscriviti al nostro canale Telegram per rimanere aggiornato di tutte le novità all'interno del Club

#ENJOYATI

