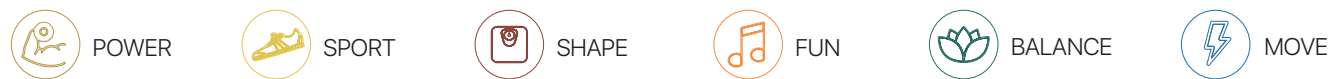


# PLANNING CORSI DAL 27 AGOSTO



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9:30-10:00 <b>Fusion</b> Sala Energy	8:30-09:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	9:30-10:15 <b>Zumba</b> Sala Energy	8:30-09:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	9:30-10:00 <b>Tabata</b> Sala Energy	9:00-10:00 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	9:30-12:00 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina
9:30-10:15 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion	9:30-10:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	9:30-10:15 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	9:30-10:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	9:45-10:30 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	9:00-10:30 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina	10:30-11:30 <b>Group Cycling</b> Sala Energy
9:45-10:30 <b>Antalgica</b> Piscina	9:30-10:15 <b>Interval Training</b> Sala Energy	10:00-10:45 <b>Corsi Over 65*</b> Piscina	9:30-10:15 <b>Interval Training</b> Sala Energy	10:00-10:15 <b>Addominali</b> Sala Energy	10:00-10:45 <b>Fit&amp;Boxe</b> Sala Energy	10:30-11:30 <b>Surprise</b> Consulta la app Enjoy Club o bacheca
10:00-10:30 <b>G.A.G.</b> Sala Energy	10:15-10:45 <b>Step Tone</b> Sala Emotion	10:00-11:00 <b>Ginn. Funzionale*</b> Sala Emotion	10:15-10:45 <b>Jump and Down</b> Sala Emotion	10:30-11:30 <b>Olistic Tone</b> Sala Energy	10:30-12:45 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	
10:35-11:20 <b>Bike&amp;Tone</b> Sala Emotion	10:00-11:15 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina	10:30-11:15 <b>Total Body</b> Sala Energy	10:30-11:30 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion	10:30-11:00 <b>Bike&amp;Tone</b> Sala Emotion	11:00-12:00 <b>Total Body</b> Sala Energy	
10:40-11:25 <b>Acqua Tone</b> Piscina	10:30-11:30 <b>Olistic Tone</b> Sala Energy	10:30-11:15 <b>Acqua Tone</b> Piscina	10:55-11:40 <b>Running</b> Piscina	10:35-11:20 <b>Idrobike</b> Piscina	12:15-13:00 <b>Acqua Tone</b> Piscina	
11:30-12:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	11:00-11:45 <b>Idrobike</b> Piscina	11:20-11:50 <b>Stretching</b> Sala Energy	13:00-13:45 <b>Fit&amp;Boxe</b> Sala Energy	11:30-12:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	14:00-17:15 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	
12:30-13:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	11:30-13:00 <b>Movimento in gravidanza*</b> Piscina	11:30-12:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	13:00-13:45 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion	12:30-13:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	15:00-18:00 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy	
13:00-13:45 <b>Idrobike</b> Piscina	13:00-13:30 <b>Olistic Tone</b> Sala Energy	12:30-13:30 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	13:15-14:00 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	12:45-13:15 <b>Suspension</b> Sala Emotion		
13:00-13:30 <b>Tabata</b> Sala Energy	13:30-14:15 <b>Postural Pil</b> Sala Energy	13:00-13:45 <b>Acqua Tone</b> Piscina	13:45-14:15 <b>Back School</b> Sala Emotion	13:00-13:45 <b>Acqua Tone</b> Piscina		
13:30-14:00 <b>Super Jump</b> Sala Energy	14:15-15:00 <b>Total Body</b> Sala Energy	13:00-14:00 <b>Spartan Fit</b> Sala Energy	15:00-18:30 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy	13:15-13:45 <b>Tabata</b> Sala Energy		
13:45-14:30 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	15:00-18:30 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy	13:45-14:30 <b>Idrobike</b> Piscina	16:30-19:30 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	13:45-14:15 <b>Addominali</b> Sala Emotion		
14:00-14:45 <b>Bike&amp;Tone</b> Sala Emotion	16:30-19:30 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	15:00-18:30 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy	18:30-19:15 <b>Interval Training</b> Sala Emotion	14:15-15:00 <b>Super Jump</b> Sala Energy		
15:00-18:30 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy	18:15-18:45 <b>Enjoy Life</b> Sala Emotion	15:30-16:30 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina	19:00-20:00 <b>Group Cycling</b> Sala Emotion	15:00-18:30 <b>Ginn. Aerobica*</b> Sala Energy		
16:30-20:15 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	18:30-19:15 <b>Boxe&amp;Bo</b> Sala Energy	16:30-20:15 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	19:00-19:45 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	16:00-16:30 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina		
18:15-19:00 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion	19:00-19:45 <b>Running</b> Piscina	18:30-19:15 <b>Super Jump</b> Sala Emotion	19:20-20:05 <b>Fusion</b> Sala Energy	16:30-19:30 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina		
18:30-19:15 <b>G.A.G.</b> Sala Energy	19:00-20:00 <b>Group Cycling</b> Sala Emotion	18:45-19:15 <b>Tabata</b> Sala Energy	19:30-20:15 <b>Corsi di nuoto*</b> Piscina	18:15-19:00 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion		
18:45-19:30 <b>Acqua Tone</b> Piscina	19:20-20:05 <b>Total Body</b> Sala Energy	18:45-19:45 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina	19:50-20:35 <b>Running</b> Piscina	18:20-18:50 <b>Tabata</b> Sala Energy		
19:10-20:10 <b>Group Cycling</b> Sala Emotion	19:50-20:35 <b>Acqua Circuit</b> Piscina	19:00-19:45 <b>Idrobike</b> Piscina	20:15-21:15 <b>Fit&amp;Boxe</b> Sala Energy	18:45-19:15 <b>Corsi Neonatale*</b> Piscina		
19:15-20:00 <b>Interval Training</b> Sala Energy	20:10-20:55 <b>Zumba</b> Sala Energy	19:20-19:50 <b>Addominali</b> Sala Energy	20:15-21:15 <b>Group Cycling</b> Sala Emotion	19:10-20:10 <b>Spartan Fit</b> Sala Energy		
19:35-20:20 <b>Idrobike</b> Piscina	20:15-21:15 <b>Group Cycling</b> Sala Emotion	19:20-19:50 <b>G.A.G.</b> Sala Emotion		19:15-20:00 <b>Brucia Grassi</b> Piscina		
20:10-21:10 <b>Spartan Fit</b> Sala Energy		19:50-20:35 <b>Acqua Tone</b> Piscina		20:00-21:00 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina		
20:15-21:15 <b>Ginn. Funzionale*</b> Piscina		20:00-20:45 <b>Postural Pil</b> Sala Emotion		20:15-21:30 <b>Movimento in gravidanza*</b> Piscina		
20:25-20:55 <b>Brucia Grassi</b> Piscina		20:00-21:00 <b>Spartan Fit</b> Sala Energy				

- Corso a pagamento \*
- Corso a scopo riabilitativo
- Corso per bambini dai 6 ai 13 anni
- Corso per bambini 3 ai 36 mesi
- Corso per bambini dai 3 ai 18 anni
- Corso per adulti dai 18 ai 65 anni
- Corso per over 65
- Piscina



## Descrizione corsi

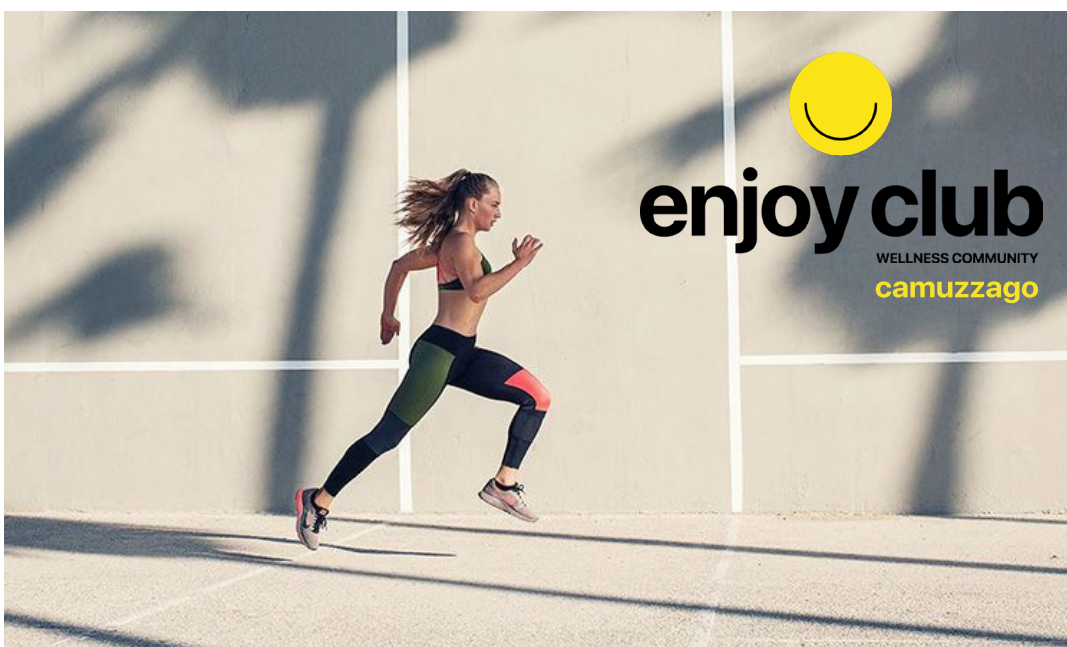
- ADDOMINALI | 15' - 30'**  
Allenamento per la tonificazione della muscolatura addominale, superficiale e profonda.
- ACQUA CIRCUIT | 45'**  
Lavoro aerobico intenso e divertente con uso di grandi attrezzi.
- ACQUA TONE | 45'**  
Lezione di tonificazione con l'uso di piccoli attrezzi abbinati alla resistenza dell'acqua. Ogni lezione una sorpresa!
- ANTALGICA | 45'**  
Movimenti dolci in acqua per ridare armonia al tuo corpo.
- BACK SCHOOL | 30'**  
L'obiettivo è prevenire e curare mal di schiena e cervicalgia. Vera e propria scuola posturale.
- BIKE ENJOY | 30'**  
Pedala divertendoti e consuma chilocalorie.
- BIKE&TONE | 45'**  
Sequenza di esercizi di tonificazione alternati dall'utilizzo della bike.
- BOXE&BO | 45'**  
Il format è ideato per unire le tecniche di una classica lezione di Fit&Boxe a quelle derivanti dalle arti marziali, che prevedono l'uso di un'arma.
- BRUCIA GRASSI | 30' - 45'**  
Intenso allenamento cardio che ti aiuta a perdere peso in eccesso.
- FIT&BOXE | 45'**  
Corso adatto a tutti: calci e pugni al sacco a ritmo di musica.
- FUNZIONALE A SECCO | 60'**  
Corso ad indirizzo riabilitativo volto a recuperare e mantenere le normali funzioni corporee.
- FUSION | 30'-45'**  
Ogni volta una sorpresa: un'imprevedibile fusione di pratiche, esercizi e tecniche.
- G.A.G. | 30'-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 | 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.

- INTERVAL TRAINING | 30'-45'**  
Aumenta il metabolismo e favorisce il dimagrimento attraverso circuiti di esercizi che alternano alta e bassa intensità.
- IDROBIKE | 45'**  
Pedala in acqua: drena, tonifica e divertirti a tempo di musica.
- MOVIMENTO IN GRAVIDANZA\***  
Parte in acqua 45'-60'. Esercizi adatti a tutte le future mamme, anche a quelle che non sanno nuotare.
- OLISTIC TONE | 30' - 60'**  
Riequilibrio posturale con esercizi di mobilizzazione e allungamento.
- POSTURAL PIL | 45'-60'**  
Allenamento a corpo libero e con piccoli attrezzi concepito per la flessibilità e l'equilibrio tra corpo e mente.
- RUNNING | 45'**  
Correre con la resistenza dell'acqua per ottenere gambe toniche ed un corpo snello.
- SPARTAN FIT | 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.
- STRETCHING | 15' - 30'**  
Sequenza di esercizi per l'allungamento muscolare e la mobilità articolare.
- JUMP AND DOWN | 30'-45'**  
Il trampolino elastico ci riporta all'infanzia. Il corso unisce questo divertimento alla musica e a specifiche sequenze di esercizi. Il risultato è un training brucia grassi, tonificante e cardiovascolare.
- STEP STONE | 45'**  
Corso aerobico coreografico con l'utilizzo dello step.
- SUSPENSION | 30'**  
Allena il tuo corpo utilizzando il tuo peso corporeo, la gravità e il TRX. Risultati assicurati!
- TABATA | 30'**  
30 minuti di lavoro ad altissima intensità per potenziare tutto il corpo. Il corso ideale per chi non ha tempo, ma vuole risultati.
- TOTAL BODY | 45'-60'**  
Lavoro tonificazione con l'uso di elastici, bilancieri, palle, step. Per un corpo perfetto.
- ZUMBA | 45'**  
La musica come attrezzo per allenarsi e bruciare grassi.

## 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.
- ENJOY LIFE**  
Stile di vita fra corpo e mente. Alimentazione, prevenzione, meditazione e attività fisica: benessere a 360°

## PLANNING CORSI DAL 27 AGOSTO



## ORARI DI APERTURA CLUB

- Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
- Martedì - Giovedì dalle 8:00 alle 22:30
- Sabato dalle 8:30 alle 18:00
- Domenica dalle 9:00 alle 18:00

## CONTATTI

Telefono: 0396081585 Mail: info@camuzzagofitnessclub.it

## INDIRIZZO

Via del Borgo 6, Bellusco, 20882, Monza Brianza

## SOSPENSIONE DEI CORSI: DAL 29 LUGLIO AL 1 SETTEMBRE 2019

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. Sauna e bagno turco aprono 30 minuti dopo l'apertura e chiudono 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. 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 nella bacheca della Piscina. Nelle sale corsi e in sala pesi è OBBLIGATORIO l'uso di un asciugamano e di SCARPE CON SUOLE PULITE.

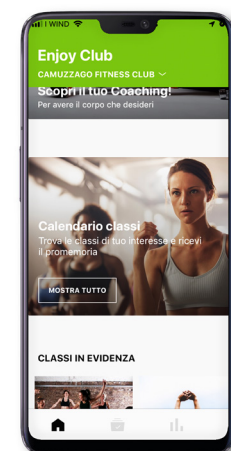
TUTTI I CORSI DEVONO ESSERE PRENOTATI IN UNA DELLE SEGUENTI MODALITÀ

## Totem in sala pesi - App Enjoy Club - Reception

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

## SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android  
"ENJOY CLUB"



# #ENJOYATI