



# CORSI E SPINNING®

DIGITAL TRAINING  
DALLE 6 ALLE 22

**WebFit**<sup>®</sup>  
l'altro fitness

# CORSI

LUNEDÌ	
6.30	YogaFit
7.00	GAG
7.30	TotalBody
8.00	Step
9.00	SculptPilates
9.30	SuperAbdominal
10.00	BasicStep
10.30	GAG
11.00	StepBruciagrassi
12.00	YogaFit
12.30	TotalBody
13.00	BasicStep
13.30	GAG
14.00	PopIntervalTraining
15.00	SculptPilates
15.30	TotalBody
16.00	SuperAbdominal
16.30	YogaFit
17.00	StepBruciagrassi
18.00	GAG
18.30	TotalBody
19.00	Step
20.00	YogaFit
20.30	GAG
21.00	SuperAbdominal

MARTEDÌ	
6.30	PopIntervalTraining
7.30	GAG
8.00	BasicStep
8.30	TotalBody
9.00	StepBruciagrassi
10.00	SculptPilates
10.30	YogaFit
11.00	GAG
11.30	Step
12.30	YogaFit
13.00	SuperAbdominal
13.30	TotalBody
14.00	GAG
14.30	Step
15.30	BasicStep
16.00	SuperAbdominal
16.30	SculptPilates
17.00	GAG
17.30	BasicStep
18.00	TotalBody
18.30	PopIntervalTraining
19.30	SuperAbdominal
20.00	StepBruciagrassi
21.00	YogaFit

MERCOLEDÌ	
6.30	SculptPilates
7.00	StepBruciagrassi
8.00	YogaFit
8.30	GAG
9.00	SuperAbdominal
9.30	TotalBody
10.00	Step
11.00	PopIntervalTraining
12.00	YogaFit
12.30	SuperAbdominal
13.00	TotalBody
13.30	StepBruciagrassi
14.30	GAG
15.00	Step
16.00	TotalBody
16.30	SuperAbdominal
17.00	YogaFit
17.30	SculptPilates
18.00	StepBruciagrassi
19.00	TotalBody
19.30	GAG
20.00	SuperAbdominal
20.30	PopIntervalTraining

GIOVEDÌ	
6.30	YogaFit
7.00	GAG
7.30	TotalBody
8.00	PopIntervalTraining
9.00	SculptPilates
9.30	SuperAbdominal
10.00	BasicStep
10.30	GAG
11.00	StepBruciagrassi
12.00	YogaFit
12.30	TotalBody
13.00	BasicStep
13.30	GAG
14.00	Step
15.00	SculptPilates
15.30	TotalBody
16.00	SuperAbdominal
16.30	YogaFit
17.00	StepBruciagrassi
18.00	GAG
18.30	TotalBody
19.00	Step
20.00	YogaFit
20.30	GAG
21.00	SuperAbdominal

VENERDÌ	
6.30	PopIntervalTraining
7.30	GAG
8.00	BasicStep
8.30	TotalBody
9.00	StepBruciagrassi
10.00	SculptPilates
10.30	YogaFit
11.00	GAG
11.30	Step
12.30	YogaFit
13.00	SuperAbdominal
13.30	TotalBody
14.00	GAG
14.30	PopIntervalTraining
15.30	BasicStep
16.00	SuperAbdominal
16.30	SculptPilates
17.00	GAG
17.30	BasicStep
18.00	TotalBody
18.30	Step
19.30	SuperAbdominal
20.00	StepBruciagrassi
21.00	YogaFit

SABATO	
8.30	YogaFit
9.00	StepBruciagrassi
10.00	SuperAbdominal
10.30	GAG
11.00	PopIntervalTraining
12.00	TotalBody

DOMENICA	
8.30	PopIntervalTraining
9.30	TotalBody
10.00	StepBruciagrassi
11.00	SuperAbdominal
11.30	YogaFit
12.00	GAG

# SPINNING®

LUNEDÌ	
6.30	Interval
7.30	Strength
8.30	FreeAerobic
9.30	Raceday
10.30	FreeAerobic
11.30	Raceday
12.30	Strength
13.30	Interval
14.30	Raceday
15.30	FreeAerobic
16.30	Interval
17.30	Strength
18.30	FreeAerobic
19.30	Raceday
20.30	Interval

MARTEDÌ	
6.30	BasicFreeAerobic
7.00	Raceday
8.00	Interval
9.00	Strength
10.00	Interval
11.00	Raceday
12.00	FreeAerobic
13.00	Strength
14.00	Interval
15.00	Raceday
16.00	FreeAerobic
17.00	Interval
18.00	Strength
19.00	Raceday
20.00	FreeAerobic
21.00	BasicFreeAerobic

MERCOLEDÌ	
6.30	Interval
7.30	FreeAerobic
8.30	Strength
9.30	Raceday
10.30	FreeAerobic
11.30	Strength
12.30	Interval
13.30	Raceday
14.30	FreeAerobic
15.30	Strength
16.30	Interval
17.30	Raceday
18.30	Strength
19.30	Interval
20.30	FreeAerobic

GIOVEDÌ	
6.30	BasicFreeAerobic
7.00	Strength
8.00	FreeAerobic
9.00	Raceday
10.00	FreeAerobic
11.00	Raceday
12.00	Strength
13.00	Interval
14.00	Raceday
15.00	FreeAerobic
16.00	Interval
17.00	Strength
18.00	FreeAerobic
19.00	Raceday
20.00	Interval
21.00	BasicFreeAerobic

VENERDÌ	
6.30	FreeAerobic
7.30	Raceday
8.30	Interval
9.30	Strength
10.30	Interval
11.30	Raceday
12.30	FreeAerobic
13.30	Strength
14.30	Interval
15.30	Raceday
16.30	FreeAerobic
17.30	Interval
18.30	Strength
19.30	Raceday
20.30	FreeAerobic

SABATO	
8.30	FreeAerobic
9.30	Interval
10.30	Strength
11.30	Raceday

DOMENICA	
8.30	Interval
9.30	Strength
10.30	Raceday
11.30	FreeAerobic

# I CORSI

Potrai usufruire dei nostri corsi in digitale a tutte le ore:

- dalle 6,30 alle 21,30 dal lunedì al venerdì;

- dalle 8,30 alle 12,30 sabato e domenica.

## GAG

GAG , acronimo per gambe, addome e glutei. È un corso di tonificazione mirato per questi settori muscolari. Trenta minuti di esercizi semplici ed efficacissimi da effettuarsi sempre al ritmo di una musica coinvolgente sotto la conduzione trascinante dell'istruttrice e con l'utilizzo di vari piccoli attrezzi. Buon divertimento.

## TotalBody

Corso di trenta minuti di tonificazione condotto a ritmo di musica e dedicato a tutti i muscoli, nessun muscolo sarà tralasciato. Efficacia garantita. Il total body migliora la resistenza, la flessibilità, la coordinazione e la postura; il tutto con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi. Buon divertimento.

## SuperAbdominal

Trenta minuti di esercizi mirati alla tonificazione dei muscoli paravertebrali ed addominali al fine di migliorare il giro-vita e la postura. Una lezione tanto intensa ed efficace, quanto semplice!

## PopIntervalTraining

Questo allenamento alterna fasi aerobiche ad esercizi di tonificazione che coinvolgono tutto il corpo. Si usa il nostro elastico POP ad alta resistenza. Il ritmo cardiaco rimane alto più a lungo in modo da bruciare più calorie e migliorare la resistenza.

## SculptPilates

È un allenamento finalizzato alla formazione ed al mantenimento di un fisico asciutto; lo scopo è tonificare e scolpire in modo equilibrato tutto il corpo.

## BasicStep

Stile, precisione e fluidità caratterizzano queste lezioni di BasicStep di 30 minuti. Semplici e super-allenanti. Provale!

## Step

Brevi e divertenti coreografie , semplici e motivanti, vengono trasferite sullo step per regalarti dimagrimento e resistenza cardiovascolare. Un'ora di allenamento ben strutturato con 10' di riscaldamento, 30' di semplici coreografie, per finire con un po' di tonificazione e stretching.

## StepBruciagrassi

Un fantastico allenamento di un'ora per bruciare velocemente i grassi e rimodellare tutto il corpo: 30' di step integrati da altrettanti di tonificazione. Non mancare!

## Yogafit

30 minuti per un corso di rieducazione posturale, completo di tonificazione e stretching. Segui attentamente tutte le istruzioni dell'istruttore, non puoi sbagliare, le indicazioni sono precise e dettagliate. Yogafit è un ottimo metodo di allenamento da usare come alternativa o completamento di altre attività atletiche; può essere praticato da tutti e ad ogni età. Con la pratica la muscolatura si tonifica e tutti i movimenti diventano fluidi e precisi, coordinati con il respiro. Oltre a creare benessere fisico, mentale e migliorare la postura, aiuta ad eliminare lo stress e a ricaricare di energia corpo e mente.

**N.B. Durante l'esecuzione delle lezioni coreografate, seppur semplici, può capitare di perdere il passo; non mollare, cammina sul posto, sali e scendi dallo step, continua a muoverti per mantenere il livello di pulsazioni che hai raggiunto. L'obiettivo è allenare cuore e polmoni, la coreografia è solo uno strumento per raggiungere l'obiettivo.**

## BasicFreeAerobic

Livello base per una lezione totalmente aerobica di spinning; 30' di allenamento simulando salite, discese e pianure. Adatto a tutti.

## FreeAerobic

Livello intermedio per questa lezione di spinning; un'ora di allenamento totalmente aerobico simulando salite, discese e pianure. Questo viaggio ti metterà di buon umore perchè scatenerà le tue endorfine, ormoni che aiutano a combattere ansia e depressione. Buona pedalata.

## Interval

Livello intermedio, per questa lezione di un'ora; pedala a ritmo, segui la musica; questo training aumenta la tua resistenza agli scatti, aiuta a sviluppare la velocità, il ritmo e la cadenza della pedalata.  
Vai...

## Raceday

Livello avanzato. Sei pronto per il giorno della gara?  
È un'occasione per misurare il tuo livello di allenamento.  
Divertiti, ma senza esagerare.

## Strength

Livello avanzato. Musica potente per trascinarti in una pedalata intensa che ti darà: più forza, maggior definizione muscolare e miglior capacità aerobica.  
Divertiti!