



CORSI E SPINNING®  
DIGITAL TRAINING  
DALLE 6.30 ALLE 21.30

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

# CORSI

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

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

MERCOLEDÌ	
6.30	SculptPilates
7.00	FunctionalTraining
7.30	BasicStep
8.00	YogaFit
8.30	GAG
9.00	SuperAbdominal
9.30	KettlebellFullBodyWorkout
10.00	Step
11.00	PopIntervalTraining
12.00	YogaFit
12.30	SuperAbdominal
13.00	FunctionalTraining
13.30	SculptPilates
14.00	KettlebellFullBodyWorkout
14.30	GAG
15.00	PopIntervalTraining
16.00	KettlebellFullBodyWorkout
16.30	SuperAbdominal
17.00	YogaFit
17.30	SculptPilates
18.00	Step
19.00	FunctionalTraining
19.30	GAG
20.00	SuperAbdominal
20.30	FunctionalTraining
21.00	KettlebellFullBodyWorkout

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

VENERDÌ	
6.30	FunctionalTraining
7.00	YogaFit
7.30	GAG
8.00	BasicStep
8.30	KettlebellFullBodyWorkout
9.00	Step
10.00	SculptPilates
10.30	YogaFit
11.00	GAG
11.30	KettlebellFullBodyWorkout
12.00	SculptPilates
12.30	YogaFit
13.00	SuperAbdominal
13.30	FunctionalTraining
14.00	GAG
14.30	PopIntervalTraining
15.30	KettlebellFullBodyWorkout
16.00	SuperAbdominal
16.30	SculptPilates
17.00	FunctionalTraining
17.30	BasicStep
18.00	KettlebellFullBodyWorkout
18.30	Step
19.30	SuperAbdominal
20.00	FunctionalTraining
20.30	PopIntervalTraining

SABATO	
8.30	YogaFit
9.00	Step
10.00	SuperAbdominal
10.30	GAG
11.00	KettlebellFullBodyWorkout
11.30	SculptPilates
12.00	FunctionalTraining

DOMENICA	
8.30	PopIntervalTraining
9.30	KettlebellFullBodyWorkout
10.00	SculptPilates
10.30	FunctionalTraining
11.00	SuperAbdominal
11.30	YogaFit
12.00	GAG

# SPINNING®

LUNEDÌ	
6.30	SpinningFartlek
7.30	SpinningStrength
8.30	SpinningFreeAerobic
9.30	SpinningRaceDay
10.30	SpinningInterval
11.30	SpinningFartlek
12.30	SpinningStrength
13.30	SpinningFreeAerobic
14.30	SpinningRaceDay
15.30	SpinningFartlek
16.30	SpinningInterval
17.30	SpinningStrength
18.30	SpinningFreeAerobic
19.30	SpinningFartlek
20.30	SpinningRaceDay

MARTEDÌ	
6.30	SpinningBasic
7.00	SpinningFartlek
8.00	SpinningInterval
9.00	SpinningStrength
10.00	SpinningFartlek
11.00	SpinningRaceDay
12.00	SpinningFreeAerobic
13.00	SpinningStrength
14.00	SpinningInterval
15.00	SpinningRaceDay
16.00	SpinningFreeAerobic
17.00	SpinningFartlek
18.00	SpinningStrength
19.00	SpinningFartlek
20.00	SpinningFreeAerobic
21.00	SpinningBasic

MERCOLEDÌ	
6.30	SpinningInterval
7.30	SpinningFreeAerobic
8.30	SpinningStrength
9.30	SpinningRaceDay
10.30	SpinningFreeAerobic
11.30	SpinningStrength
12.30	SpinningInterval
13.30	SpinningFartlek
14.30	SpinningFreeAerobic
15.30	SpinningStrength
16.30	SpinningFartlek
17.30	SpinningRaceDay
18.30	SpinningInterval
19.30	SpinningStrength
20.30	SpinningFartlek

GIOVEDÌ	
6.30	SpinningBasic
7.00	SpinningStrength
8.00	SpinningFreeAerobic
9.00	SpinningRaceDay
10.00	SpinningFartlek
11.00	SpinningInterval
12.00	SpinningStrength
13.00	SpinningFartlek
14.00	SpinningRaceDay
15.00	SpinningFreeAerobic
16.00	SpinningInterval
17.00	SpinningStrength
18.00	SpinningFreeAerobic
19.00	SpinningFartlek
20.00	SpinningStrength
21.00	SpinningBasic

VENERDÌ	
6.30	SpinningFreeAerobic
7.30	SpinningRaceDay
8.30	SpinningInterval
9.30	SpinningStrength
10.30	SpinningInterval
11.30	SpinningFartlek
12.30	SpinningFreeAerobic
13.30	SpinningStrength
14.30	SpinningFartlek
15.30	SpinningRaceDay
16.30	SpinningFartlek
17.30	SpinningInterval
18.30	SpinningStrength
19.30	SpinningFartlek
20.30	SpinningFreeAerobic

SABATO	
8.30	SpinningRaceDay
9.30	SpinningFartlek
10.30	SpinningStrength
11.30	SpinningFreeAerobic

DOMENICA	
8.30	SpinningInterval
9.30	SpinningStrength
10.30	SpinningFreeAerobic
11.30	SpinningFartlek

# CORSI

## ORARI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 6.30 ALLE 21.30

SABATO E DOMENICA DALLE 8.30 ALLE 12.30

## KettlebellFullBodyWorkout

Il più autentico total body. L'allenamento con i kettlebell si basa sul miglioramento della capacità cardiovascolare, forza resistente, flessibilità, elasticità, reattività muscolare, potenza esplosiva e generale.

Da provare!

## FunctionalTraining

Il totalbody più antico. 30' di esercizi funzionali per incrementare tutte le capacità organico - muscolari, grazie all'infinita varietà di movimenti

## 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.

## 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.

## 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!

## YogaFit

Corso di rieducazione posturale, completo di tonificazione e stretching che aiuta ad eliminare lo stress e a ricaricare di energie corpo e mente

## BasicStep

Stile, precisione e fluidità caratterizzano le lezioni di BasicStep, semplici e super-allenanti. Provale!

## PopIntervalTraining

Fasi aerobiche alternate ad esercizi di tonificazione per tenere alto il ritmo cardiaco e allenare tutto il corpo con l'elastico POP ad alta resistenza.

## Step

Brevi e divertenti coreografie trasferite sullo step per regalarti dimagrimento e resistenza cardiovascolare.

## SpinningFartlek

Il Fartlek si basa sull'allenamento parallelo di velocità e resistenza: un autentico interval training

## SpinningStrength

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

## SpinningFreeAerobic

Allenamento totalmente aerobico che simula salite, discese e pianure. Consumo grassi garantito.

## SpinningRaceDay

Sei pronto per il giorno della gara? Misura il tuo livello di allenamento. Divertiti, ma senza esagerare.

## SpinningBasic

Lezione base per imparare i rudimenti dello spinning e contemporaneamente riscaldarsi per l'allenamento che seguirà.

## SpinningInterval

Pedala a ritmo, segui la musica: aumenterai la resistenza agli scatti, svilupperai velocità, ritmo e cadenza della pedalata.