Corsi di ginnastica fitness

Allenarsi non è mai stato così divertente. Con oltre 25 lezioni tra tonificazione, cardio e pilates potrai trovare sicuramente l'attività su misura per te.
I nostri istruttori qualificati ti aiuteranno a raggiungere l'obiettivo nel modo più bello possibile: divertendoti!

ABBONAMENTO

STAGIONALE* (su base mensile 60,00€)	**600,00€**
5 MESI (su base mensile 65,00€)	**325,00€**
1 MESE	**75,00€**
1 MESE (1 volta alla settimana)	**40,00€**
1 INGRESSO	**18,00€**

*dal 01/09/2026 al 30/06/2027
È possibile scegliere fino a un massimo di 5 lezioni settimanali, da prenotare presso la segreteria.

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

-15% SCONTO **OVER 60**

-15% SCONTO **STUDENTI** DAI 16 AI 25 ANNI

-10% SCONTO **FAMIGLIA** (da 3 familiari iscritti, con abbonamento attivo)

Al momento dell'iscrizione è richiesto il **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO.**

Aggiungi al tuo abbonamento (con frequenza minima di due volte alla settimana o di fascia open) 25,00€ in più al mese per ogni **SETTORE AGGIUNTIVO** tra quelli proposti: sala fitness, nuoto libero, Walking Program®, Indoor Cycling, thermarium.

INFORMAZIONI UTILI → P. 55

G.= GINNASTICA **CARDIO** **TONIFICAZIONE** **PILATES**

G. CARDIO&TONO:
lezione su base musicale che ingloba fasi cardiovascolari a fasi di tonificazione, finalizzata all'incremento della forza e della resistenza.

G. DYNAMIC FUSION®:
lezione su base musicale, unica nel suo genere. Una "fusion" di: potenziamento muscolare, tonificazione, sblocco articolare mirato, stretching attivo e profondo. Lezione senza coreografie, senza scarpe, adatta a tutti, dove i focus sono un allenamento a 360° e la salute della schiena.

G. FUNCTIONAL HYBRID
allenamento ad alta intensità che combina corsa ed esercizi di forza, pensato per migliorare resistenza cardiovascolare, forza funzionale e performance atletiche. Adatto a diversi livelli di preparazione, dai neofiti ai competitor.

G. FUNCTIONAL TRAINING:
esercizi funzionali di forza, resistenza, mobilità e andature atletiche organizzati a circuito sia a corpo libero che con attrezzi.

G. FUNZIONALE:
lezione che parte dai principi fondamentali del metodo Pilates, a cui si aggiungono movimenti funzionali alla vita quotidiana moderna.

G. MOBILITY:
lezione che prevede un lavoro sulla mobilità articolare e sulla flessibilità di tutto il corpo per ridurre rigidità e tensioni e migliorare equilibrio e concentrazione, unendo elementi di yoga, pilates e stretching.

G. STRETCHING DEL BENESSERE:
lezione che rende il corpo più flessibile ed elastico, sblocca le zone contratte, migliora la postura e la mobilità articolare. Non si prevede l'uso delle scarpe.

G. MUSCOL PILATES:
lezione di pilates abbinata all'utilizzo di attrezzi per tonificare la muscolatura.

G. PILATES:
lezione che ha come obiettivo il miglioramento della postura, del tono muscolare, della flessibilità e quindi del benessere generale. Si acquisisce una maggiore consapevolezza del proprio corpo, favorendo il controllo e la concentrazione mentale.

G. PILATES MAT:
disciplina che si basa su esercizi a corpo libero, si focalizza sul controllo dei muscoli profondi, migliorando postura, flessibilità ed equilibrio.

G. PILOGA:
lavoro di rafforzamento del core e dei muscoli profondi, integrato con posizioni Yoga che favoriscono l'allungamento e la flessibilità di tutto il corpo.

G. TABATA:
allenamento ad alta intensità basato sul metodo Tabata, con esercizi cardio e di forza eseguiti a intervalli di 20 secondi di lavoro e 10 di recupero, all'interno di circuiti variabili. Aiuta a migliorare resistenza, potenza aerobica e metabolismo, favorendo il dimagrimento. È un'attività impegnativa, indicata per chi ha una buona base di preparazione fisica.

G. TONIFICAZIONE:
lezione finalizzata alla tonificazione muscolare attraverso esercizi localizzati eseguiti con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

G. TOTAL BODY WORKOUT:
lezione a ritmo di musica mirata alla tonificazione globale che prevede un lavoro sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

G. ZUMBA®:
adatto a tutti! Ogni corso di Zumba® è ideato per fare amicizia e per bruciare un po' di calorie, utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

ORARI

Inizio lezioni:
pausa pranzo e sera 01/09/2026 - mattina 14/09/2026

LUNEDÌ	09.00/10.00	G. PILATES
	10.00/11.00	G. FUNZIONALE
	13.00/14.00	G. CARDIO&TONO
	18.15/19.15	G. TOTAL BODY WORKOUT
	19.00/20.00	G. PILATES
	19.15/20.15	G. FUNCTIONAL TRAINING
MARTEDÌ	09.00/10.00	G. DYNAMIC FUSION®
	10.00/11.00	G. MOBILITY
	13.00/14.00	G. PILATES MAT
	18.45/19.45	G. FUNCTIONAL HYBRID
	19.00/20.00	G. ZUMBA®
MERCOLEDÌ	09.00/10.00	G. PILATES
	10.00/11.00	G. TONIFICAZIONE
	18.00/19.00	G. TONIFICAZIONE
	19.00/20.00	G. PILATES
	19.00/20.00	G. FUNCTIONAL TRAINING
GIOVEDÌ	09.00/10.00	G. DYNAMIC FUSION®
	10.00/11.00	G. STRETCHING DEL BENESSERE
	13.00/14.00	G. TABATA
	17.45/18.45	G. PILATES
	18.45/19.45	G. TOTAL BODY WORKOUT
	19.00/20.00	G. ZUMBA®
VENERDÌ	09.00/10.00	G. PILATES
	10.00/11.00	G. TONIFICAZIONE
	13.00/14.00	G. PILOGA
	19.00/20.00	G. MUSCOL PILATES