

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
SALA CORSI	09.30 BACK SCHOOL Lucrezia	09.30 LES MILLS BODYPUMP Laura	09.30 MOBILITY Laura	09.30 LES MILLS CORE Lucrezia	09.30 BACK SCHOOL Laura		
	10.15 LES MILLS CORE Lucrezia	10.30 LES MILLS BODYBALANCE Laura	10.30 GAG Laura	10.30 PILATES Lucrezia	10.30 LES MILLS BODYPUMP Laura		
	11.15 LES MILLS BODYPUMP Virtual	12.00 LES MILLS CORE Virtual	12.00 LES MILLS BODYATTACK Virtual	12.00 LES MILLS BODYCOMBAT Virtual	12.00 LES MILLS BODYBALANCE Virtual		
	12.45 MOBILITY Laura	13.00 TOTAL BODY Laura	13.00 LES MILLS BODYBALANCE Laura	13.00 LES MILLS BODYPUMP Lucrezia	13.00 LES MILLS CORE Lucrezia		
	13.45 LES MILLS BODYCOMBAT Virtual	17.00 LES MILLS BODYATTACK Virtual	16.45 LES MILLS BODYPUMP Virtual	17.00 LES MILLS CORE Virtual	17.45 GAG irene		
	17.45 PILATES irene	18.00 LES MILLS BODYPUMP Carlo	17.30 LES MILLS BODYBALANCE Carlo	17.45 PILATES irene	18.15 LES MILLS BODYATTACK irene		
	18.30 LES MILLS BODYPUMP irene	18.45 PILATES Elisa	18.30 LES MILLS BODYCOMBAT Gabriele	18.30 LES MILLS BODYATTACK irene	18.45 LES MILLS BODYPUMP Gabriele		
	18.45 LES MILLS BODYATTACK irene	19.00 LES MILLS BODYCOMBAT Gabriele	19.00 LES MILLS CORE Lucrezia	18.45 LES MILLS BODYPUMP irene	19.30 PILATES irene		
	19.30	19.45	19.15	19.30	20.00		
	20.15	20.15	20.00	20.15	20.00		
SALA FUNZIONALE						10.00 FUNCTIONAL TRAINING Iurno	
	13.00 FUNCTIONAL TRAINING Carlo	12.30 METCONCLASS Gerry	13.00 FUNCTIONAL TRAINING Carlo	12.30 METCONCLASS Gerry			
	13.45 GRIT Gabriele	13.30 FUNCTIONAL TRAINING Gabriele	13.45 CALISTHENICS Andrea	13.30 FUNCTIONAL TRAINING Carlo	17.45 FUNCTIONAL TRAINING Gabriele		
	18.00 LES MILLS METCONCLASS Gerry	18.00 FUNCTIONAL TRAINING Gabriele	18.00 GRIT Gabriele	17.45 FUNCTIONAL TRAINING Carlo	18.30 GRIT irene		
	18.30 METCONCLASS Gerry		18.50 CALISTHENICS Andrea	18.30 METCONCLASS Gerry	18.45 GRIT irene		
19.30 CALISTHENICS Andrea	19.30 METCONCLASS Gerry	19.15 GRIT Gabriele	19.30 METCONCLASS Gerry	19.15 CALISTHENICS Andrea			
20.20	20.30	19.45	19.30	20.05			
BOX NOWFIT							
		18.30 CROSSTRaining Gerry	18.30 CROSSTRaining Gerry		18.30 METCONCLASS Gerry		
	19.30 CROSSTRaining Gerry	19.30	19.30 METCONCLASS Gerry	19.30 CROSSTRaining Gerry	19.30 CROSSTRaining Gerry		
20.30		20.30	20.30	20.30			
GROUP CYCLING							
		06.30 GROUPCYCLING Elena			06.30 GROUPCYCLING Elena		
	18.30 GROUPCYCLING Andrea	07.20 GROUPCYCLING Elena		18.30 GROUPCYCLING Elena	09.30 GROUPCYCLING Elena		
19.20	19.20		19.20	10.15			
A.M.							
	20.30 KUNG-FU			20.30 KUNG-FU			
22.00			22.00				

Orario apertura centro : Lunedì, Mercoledì e Giovedì ore 08.30 - 22.00 Martedì e Venerdì ore 07.30 - 22.00 Sabato ore 08.30 - 18.00 Domenica ore 10.00 - 13.00

Le lezioni Virtual saranno svolte nella sala corsi, con un istruttore "virtuale" direttamente da Les Mills. Nelle quali potrai allenarti in qualsiasi ora* anche da solo- (*salvo durante i corsi in presenza)

CORSI	DESCRIZIONE	DURATA	CALORIE	I
LES MILLS BODYPUMP	BODYPUMP™ È un allenamento che rinforza e tonifica il corpo intero perché nei vari esercizi tra cui squat, spinte, sollevamenti e trazioni tutti i gruppi muscolari vengono sollecitati.	30/50 MIN.	530	
LES MILLS BODYCOMBAT	BODYCOMBAT™ È un corso energetico e potente ispirato alle arti marziali. Attinge da diverse discipline quali Karate, Boxe, Tae Kwon Do, Tai Chi e Muay Thai ma è totalmente senza contatto fisico e le mosse da padroneggiare sono facili da apprendere per tutti.	30/50 MIN.	740	
LES MILLS BODYATTACK	BODYATTACK™ È un allenamento cardiovascolare che combina tecniche aerobiche a esercizi di forza e stabilità per incrementare la resistenza. Adatto per tutte le tipologie di atleti, da principianti ad avanzati, aiuta a migliorare l'esplosività e la coordinazione e garantisce un ottimo dispendio energetico.	30/50 MIN.	740	
LES MILLS BODYBALANCE	BODYBALANCE™ È l'allenamento che insegna ad ascoltare il corpo migliorando flessibilità muscolare e forza. Ispirato alle tecniche Yoga, Tai Chi e Pilates, si basa sulla guida alla respirazione controllata accompagnata da movimenti, dapprima semplici e via via più complessi, che rinforzano e tonificano i muscoli.	30/50 MIN.	390	
LES MILLS CORE	CORE™ è un allenamento che agisce principalmente sul tronco e sulle catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo. È il programma ideale per ridurre il grasso in eccesso su addome e glutei, sviluppare forza funzionale e prevenire gli infortuni.	30/50 MIN.	550	
GRIT LES MILLS	È un allenamento in 3 varianti intense da 30 minuti, ognuna basata su una routine specifica. GRIT™ CARDIO è caratterizzato esercizi di velocità e intensità che sfruttano il peso del corpo per bruciare rapidamente i grassi. GRIT™ STRENGTH si basa su esercizi che sfruttano il bilancieri, pesi e il peso del corpo stesso per costruire un fisico tonico e potente. GRIT™ ATHLETIC è un allenamento esplosivo, basato sul miglioramento completo della condizione fisica.	30 MIN.	650	
TOTAL BODY	Total Body È un allenamento completo che stimola tutti i maggiori gruppi muscolari durante la stessa sessione. L'approccio al workout è adattabile alle esigenze degli atleti e unisce esercizi a corpo libero all'utilizzo di attrezzi e sovraccarichi.	50 MIN.	450	
BACK SCHOOL	BACK SCHOOL è un programma mirato per prevenire e attenuare i problemi alla schiena e alla cervicale agendo sulle cause scatenanti quali posture e movimenti scorretti, stress fisici e psicologici.	30/50 MIN.	150	
PILATES	PILATES Sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates, è un metodo di allenamento che si concentra sui muscoli posturali, quelli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali nel fornire supporto alla colonna vertebrale. Il Pilates inoltre consente di acquisire il controllo della respirazione e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del tronco	30/50 MIN.	300	
MOBILITY	Attraverso le tecniche più avanzate di allungamento muscolare e di mobilità articolare Mobility è un corso adatto ad atleti di ogni tipologia e livello: per i principianti che vogliono migliorare postura e coordinazione ma anche per gli avanzati che vogliono ridurre e prevenire il rischio di infortuni durante gli allenamenti con i sovraccarichi.	30/50 MIN.	300	
GAG	G.A.G. Acronimo di "Gambe, Addome, Glutei", è un allenamento mirato a rinforzare e tonificare gli arti inferiori e il core che si basa una serie di esercizi da eseguire a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.	30/45 MIN.	300	
GROUP CYCLING	Nata in Italia dalla partnership tra ICYFF™ e Technogym® è un'attività di indoor cycling moderna, coinvolgente e adrenalinica in cui la pedalata è accompagnata da elementi coreografici e musicali, per un'esperienza di fitness a tutto tondo.	50 MIN.	680	
CALISTHENICS	È metodo di allenamento che deriva dalla ginnastica ed è finalizzato al miglioramento della prestazione atletica e dell'aspetto fisico, e come conseguenza a una condizione di maggior benessere generale. L'obiettivo è imparare a sfruttare il proprio corpo al pari di un attrezzo, padroneggiando i movimenti e massimizzando l'efficacia degli esercizi. Le origini del Calisthenics risalgono all'antica Grecia, quando veniva usato da atleti e soldati per migliorare forza e agilità.	50 MIN.	500	
FUNCTIONAL TRAINING	È un allenamento finalizzato al miglioramento delle attività motorie quotidiane che prevede vari esercizi da eseguire sia a corpo libero che con l'ausilio di sovraccarichi. Durante il workout si attivano contemporaneamente diversi distretti muscolari e si combinano intensità e carichi di movimento: questo permette di bruciare calorie, tonificare i muscoli del corpo e migliorare coordinazione e mobilità.	50 MIN.	650	
CROSSTRaining	È un allenamento funzionale ad alta intensità che unisce svariate metodiche. Rappresenta il livello massimo raggiungibile in questo metodo di allenamento in quanto richiede il completamento di esercizi complessi di ginnastica e di sollevamento pesi. La classe è accessibile agli atleti che hanno padronanza delle skills base delle classi metcon.	50 MIN.	650	
METCON CLASS	METCON CLASS è un allenamento funzionale a circuito indirizzato in modo specifico al condizionamento metabolico. La classe è accessibile agli atleti di qualsiasi livello poiché gli esercizi svolti e l'intensità sono sempre scalabili.	50 MIN.	650	
LES MILLS VIRTUAL	LES MILLS VIRTUAL i corsi di fitness prodotti da LES MILLS, la qualità della musica dell'immagine su grande schermo. Il programma comprende un bouquet di 12 allenamenti virtuali. Potrai allenarti a qualsiasi ora del giorno anche da solo.	50 MIN.		

Intensità delle lezioni



L'orario potrebbe subire variazioni senza preavviso. Per tutti i corsi è richiesta la prenotazione

Le lezioni si svolgeranno con un minimo di 3 tesserati

PER PRENOTAZIONI: Tel. 0143 70238 -3318217852- info@nowfit.it - www.nowfit.it

Orario apertura centro : Lunedì, Mercoledì e Giovedì ore 08.30 - 22.00 Martedì e Venerdì ore 07.30 - 22.00

Sabato ore 08.30 - 18.00 Domenica ore 10.00 - 13.00