

PALINSESTO 2025

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:00 / 18:00	PERSONAL TRAINING	11:00/12:00 WORKOUT				
12:00/13:00		CALI	WORKOUT	CALI		(8:00/16:00)
18:00/19:00	WORKOUT	CALI	WORKOUT	CALI	WORKOUT	PERSONAL TRAINING
19:00/20:00	CALI	WORKOUT	CALI	WORKOUT	CALI	
20:00/21:00	WORKOUT	WORKOUT	WORKOUT	WORKOUT		

SALA ENERGY

PALINSESTO 2025

Ora	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:00/19:00	PT	PT	CERCHIO	PT	PT	10:00/11:00
19:00/20:00	PT	PT	POLE BASE	PT	PT	OPEN-GYM
20:00/21:00	PT	POLE INT.	POLE INT/AV	PT	POLE BASE	11:00/12:00
21:00/22:00	PT	PT	FLEXY	PT	PT	OPEN-GYM

SALA FLY

WORKOUT

base.

Pensato per chi vuole migliorare la propria forma fisica generale.

Non servono tecniche avanzate: basta la voglia di muoversi, sudare e sentirsi bene!

Perfetto per chi cerca un allenamento completo, efficace e accessibile senza dover imparare movimenti complessi.

Ogni sessione è un passo verso una versione più sana e felice di te stesso.

CALISTHENICS

Il Calisthenics è una disciplina che nasce dalla ginnastica, focalizzata sull'uso del peso del corpo per sviluppare forza, flessibilità e controllo.

Con questa pratica, non solo alleni il corpo in modo funzionale, ma impari movimenti avanzati come i pull-up, le verticali, la planche e molte altre abilità che ti porteranno a superare tuoi limiti e a raggiungere nuovi livelli di potenza e controllo.

GAG

Il corso GAG è un allenamento mirato che si concentra su tre aree fondamentali del corpo, aiutandoti a tonificare e rafforzare gambe, addome e glutei in modo efficace.

Con esercizi specifici e mirati, migliorerai la resistenza muscolare, la stabilità e la definizione, ottenendo risultati visibili in breve tempo.

È il corso ideale per chi vuole un allenamento completo e intenso, che scolpisce il corpo e lo rende più forte e definito.

ACROBATICA

Il corso di Acrobatica ti introduce ai movimenti acrobatici, come il backflip, le ruote e altre evoluzioni spettacolari.

Attraverso un allenamento progressivo, svilupperai forza, coordinazione e agilità, acquisendo la capacità di eseguire acrobazie con sicurezza e precisione.

Perfetto per chi vuole sfidare i propri limiti e imparare nuove abilità, questo corso ti porterà a scoprire il potenziale acrobatico del tuo corpo.

POLE BASE

Scopri il mondo della **Pole Dance** partendo dalle basi! Questo corso ti introdurrà alle tecniche fondamentali insegnandoti a sviluppare forza, flessibilità e fiducia in te stessa. Ideale per chi vuole avvicinarsi a questa disciplina in modo graduale e divertente, imparando a muoversi con eleganza e controllo.

INTERMEDIO/AVANZATO

Pole Dance Intermedio/Avanzato! Perfetto per chi ha già acquisito le basi e vuole affrontare nuove sfide, questo corso ti guiderà attraverso movimenti più complessi, transizioni fluide e sequenze acrobatiche che richiedono forza, coordinazione e controllo. Preparati a perfezionare la tua tecnica e a scoprire il potenziale del tuo corpo, portando la tua pole dance a nuovi vertici di eleganza e potenza.

CERCHIO

Sperimenta l'emozione del volo con il **Cerchio Aereo!** Questo corso ti insegnerà a eseguire figure acrobatiche in sospensione, migliorando la tua forza, coordinazione e flessibilità. Un'esperienza unica che ti farà sentire leggera e potente, mentre esplori l'arte del movimento aereo.

FLEXY

Aumenta la tua flessibilità e migliora il tuo benessere con **Flexy!** Questa lezione è studiata per potenziare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, fondamentali per la Pole Dance e per un corpo sano e agile. Perfetta per chi vuole raggiungere nuovi livelli di benessere e performance.