FITNESS & FUN

LUNEDI

7:15 - Indoor Walk*
8:15 - Evergreen
9:15 - Indoor Walk*
10:00 - Mo.To
11:15 - Indoor Walk*
13:30 - Indoor Walk
15:50 - Indoor Walk*
17:30 - Indoor Walk
18:20 - Indoor Walk
20:50 - Indoor Walk*

MARTEDI

8:15 - Evergreen
8:15 - Indoor Walk*
10:15 - Indoor Walk*
12:15 - Indoor Walk*
14:50 - Indoor Walk*
16:50 - Indoor Walk*
17:00 - Mo.To
18:00 - Zumba WT
19:20 - Indoor Walk

MERCOLEDI

7:15 - Indoor Walk*
8:15 - Evergreen
9:15 - Indoor Walk*
10:00 - Mo.To
11:15 - Indoor Walk*
13:30 - Indoor Walk
15:50 - Indoor Walk*
18:00 - Indoor Walk
18:30 - Step C.
20:15 - Indoor Walk*

GIOVEDI

8:15 - Evergreen
8:15 - Indoor Walk*
10:15 - Indoor Walk*
10:30 - Mo.To
12:15 - Indoor Walk*
14:50 - Indoor Walk*
17:00 - Mo.To
17:30 - Indoor Walk
18:00 - Zumba WT
18:20 - Indoor Walk
20:50 - Indoor Walk*

VENERDI

7:15 - Indoor Walk*
8:15 - Evergreen
9:15 - Indoor Walk*
10:00 - Mo.To
11:15 - Indoor Walk*
13:30 - Indoor Walk
15:50 - Indoor Walk*
18:00 - Indoor Walk
20:15 - Indoor Walk*

SABATO

10:20 - Indoor Walk*
12:30 - Indoor Walk*
14:50 - Indoor Walk*
17:15 - Indoor Walk*

DOMENICA

9:15- Indoor Walk*
11:30 - Indoor Walk*
13:40 - Indoor Walk*
16:30 - Indoor Walk*
18:40 - Indoor Walk*

SONO INDICATE CON UN ASTERISCO * LE LEZIONI SVOLTE DAL VIRTUAL TRAINER

BODY & MIND

LUNEDI

10:00 - Fle. Po.
10:30 - Fle. Po.
12:30 - Pilates
17:30 - Pilates Yoga. F.
18:30 - Fle. Po.

MARTEDI

7:15 - Postural Pilates
9:15 - Pilates
10:30 - Fle. Po.
14:30 - Pilates
20:00 - Fle. Po.

MERCOLEDI

10:00 - Fle. Po.
10:30 - Fle. Po.
12:30 - Pilates
19:30 - Pilates Yoga. F.

GIOVEDI

7:15 - Postural Pilates
9:15 - Pilates
10:30 - Fle. Po.
14:30 - Pilates
20:00 - Fle. Po.

VENERDI

10:00 - Fle. Po.
10:30 - Fle. Po.
12:30 - Pilates
19:30 - Pilates Yoga. F.

SABATO

10:30 - Fle. Po.

SONO INDICATE CON UN ASTERISCO * LE LEZIONI SVOLTE DAL VIRTUAL TRAINER

SPORT & POWER

LUNEDI

7:15 - C. Funzionale
8:15 - Indoor Cycling*
9:15 - Circuit Training
10:15 - Indoor Cycling*
12:15 - Indoor Cycling*
12:50 - Metaboli Burn
13:30 - Total Body
14:50 - Indoor Cycling*
18:30 - Omnia Training
18:30 - Total Body
19:20 - Indoor Cycling
19:30 - Pump
20:00 - C. Funzionale

MARTEDI

7:15 - Indoor Cycling*
9:15 - Indoor Cycling*
9:30 - C. T. Evergreen
10:30 - G.A.G
11:15 - Indoor Cycling*
12:50 - Omnia Training
13:30 - Indoor Cycling
13:30 - Cardio Pump
15:50 - Indoor Cycling*
18:10 - Indoor Cycling
19:00 - Functional. S.
19:00 - Total Body
19:00 - Circuit Elastic
20:00 - Total Body
20:50 - Indoor Cycling*

MERCOLEDI

7:15 - Total Body
8:15 - Indoor Cycling*
9:15 - Omnia Training
10:15 - Indoor Cycling*
12:15 - Indoor Cycling*
12:50 - Metabolic Burn
13:30 - Total Body
14:50 - Indoor Cycling*
16:50 - Indoor Cycling*
17:30 - Total Body
18:15 - C. Funzionale
18:30 - Omnia Training
19:00 - Indoor Cycling
19:00 - Pump
20:00 - Prepugilistica
21:10 - Indoor Cycling*

GIOVEDI

7:15 - Indoor Cycling*
9:15 - Indoor Cycling*
9:30 - C. T. Evergreen
11:15 - Indoor Cycling*
12:50 - Omnia Training
13:30 - C. Funzionale
13:30 - Indoor Cycling
15:50 - Indoor Cycling*
19:00 - C. Funzionale
19:00 - Functional.S.
19:20 - Indoor Cycling

VENERDI

7:15 - C. Funzionale
8:15 - Indoor Cycling*
9:15 - Omnia Training
10:15 - Indoor Cycling*
12:15 - Indoor Cycling*
12:50 - Metabolic Burn
13:30 - Total Body
14:50 - Indoor Cycling*
16:50 - Indoor Cycling*
17:30 - Pump
18:15 - GAG
18:30 - Metabolic Burn
18:30 - Total Body
19:00 - Indoor Cycling
20:00 - Prepugilistica
21:10 - Indoor Cycling*

SABATO

9:10 - Indoor Cycling*
11:20 - Indoor Cycling*
11:30 - Total Body
11:30 - Omnia Training
13:30 - Indoor Cycling
16:00 - Indoor Cycling*
18:30 - Indoor Cycling*

DOMENICA

10:15 - Indoor Cycling*
12:30 - Indoor Cycling*
15:00 - Indoor Cycling*
17:30 - Indoor Cycling*

SONO INDICATE CON UN ASTERISCO * LE LEZIONI SVOLTE DAL VIRTUAL TRAINER

ACQUA FITNESS

LUNEDI

8:00 - Acquagym
9:00 - Hydrobike
10:00 - Acquagym
11:00 - Acquagym
12:15 - Acquagym
13:30 - Acquagym
18:30 - Acquagym
19:20 - Acquagym
20:10 - Hydrobike

MARTEDI

8:00 - Hydrobike
9:00 - Acquagym
10:00 - Acquagym
12:15 - Hydrobike
13:30 - Acquagym
18:30 - Hydrobike
19:20 - Acquagym

MERCOLEDI

8:00 - Acquagym
9:00 - Hydrobike
10:00 - Acquagym
11:00 - Acquagym
12:15 - Acquagym
13:30 - Acquagym
18:30 - Acquagym
19:20 - Acquagym
20:10 - Hydrobike

GIOVEDI

8:00 - Hydrobike
9:00 - Acquagym
10:00 - Acquagym
12:15 - Hydrobike
13:30 - Acquagym
18:30 - Hydrobike
19:20 - Acquagym

VENERDI

8:00 - Acquagym
9:00 - Hydrobike
10:00 - Acquagym
11:00 - Acquagym
12:15 - Acquagym
13:30 - Acquagym
18:30 - Acquagym
19:20 - Acquagym
20:10 - Hydrobike

SABATO

11:30 - Acquagym
12:30 - Hydrobike
13:30 - Acquagym

DOMENICA

11:030 - Acquagym
12:00 - Acquagym

SONO INDICATE CON UN ASTERISCO * LE LEZIONI SVOLTE DAL VIRTUAL TRAINER

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

FREE TRAINING

SE VUOI ALLENARTI IN AUTONOMIA

Allenamento in libertà? Questo è il posto giusto.
Hai la possibilità di seguire solo te stesso senza rinunciare alla professionalità di trainer esperti e qualificati, pronti a consigliare e a correggere sia in sala pesi che in acqua per il nuoto libero.

FITNESS & FUN

SE VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI

Diverse tipologie di allenamento a seconda del grado di intensità.
Queste attività sono consigliate a tutti coloro che vogliono fare un'attività fisica allenante.
Tutte le attività raggruppate in questa categoria hanno una cosa in comune: il divertimento.
Alla Wellness Town ti alleni divertendoti e raggiungerai una forma fisica ottimale.

BODY & MIND

SE VUOI ALLENARTI RILASSANDOTI

L'allenamento non è solamente quello ad elevata intensità cardiovascolare o di forza,
ma soprattutto una giusta combinazione di flessibilità, mobilità e funzionalità del proprio corpo.
Le lezioni Body & Mind della Wellness Town sono adatte a tutti e possono essere
sia parte essenziale di allenamento che completamento di quest'ultimo.
Il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico è a portata di mano con le lezioni
Body & Mind della Wellness Town.

ACQUA FITNESS

SE VUOI ALLENARTI A CONTATTO CON L'ACQUA

Il tuo segno è un segno d'acqua? Non riesci a farne a meno ma hai il desiderio di sentire i tuoi muscoli lavorare? Bene! Le attività di Acqua Fitness danno la possibilità di allenarsi duramente e professionalmente senza però rinunciare al piacere di essere accarezzati e massaggiati dalle onde dell'acqua, effetto creato dai movimenti del tuo corpo mentre si allena.
L'intensità è variabile ma il risultato è costante. Divertirsi allenandosi.
Mi raccomando...Costume in borsa!

SPORT & POWER

SE VUOI ALLENARTI DURAMENTE

In questa categoria sono raggruppate tantissime attività ad alta intensità che permettono, a chi le svolge, di avvicinarsi al vero e proprio sport. Si chiarisce l'obiettivo da raggiungere e si dà il massimo fino alla fine, che sia questo una salita sulle bike da indoor cycling o un allenamento funzionale.
La caratteristica di queste attività è che tutte porteranno ad un miglioramento visibile delle performance.
La Wellness Town offre la possibilità di poter scegliere tra fantastiche lezioni dove la potenza è la parola chiave!
Per un fisico che non teme ostacoli.