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*
11:30 - Zumba WT
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
11:30 - Zumba WT
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.

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

FITNESS & FUN

STEP COREOGRAFICO

Allenamento aerobico con l'utilizzo il famoso gradino chiamato appunto "step".
La lezione prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dal gradino seguendo un ritmo scandito dalla musica che via via si trasforma in una coreografia finale.
Adatto a tutte le persone che hanno avuto contatto e un pò di esperienza con lo step.

EVERGREEN

Lezione di ginnastica generale destinata ad un pubblico di principianti o chi vuole fare un allenamento leggero per esigenze legate all'età o a capacità fisiche poco performanti.

ZUMBA WT

Attività cardiovascolare a medio - basso impatto che unisce passi di danza afro-caraibici ad esercizi di aerobica. Trascinante!

INDOOR WALK

Lezione aerobica su uno speciale tappeto meccanico che, sfruttando il naturale movimento della camminata, consente di fare esercizi per la tonificazione e l'aumento della resistenza cardiovascolare.

MOVIMETO E TONIFICAZIONE

E' adatto sia agli uomini che alle donne, per chi vuole mantenersi in forma, dimagrire e tonificare i muscoli. Un allenamento in cui si praticano un mix di esercizi, a tempo di musica, che coinvolgono tutto il corpo.
E' caratterizzato prevalentemente da due tipi di workout:
aerobica e interval training, il primo (cardio), lavoro ad intensità costante, migliora la resistenza fisica e cardiovascolare, il secondo (cardio/tono) lavoro ad intervalli, riduce la massa grassa.
Vengono utilizzati piccoli e grandi attrezzi (pesetti, step, fitball) per favorire il potenziamento e la tonificazione muscolare.

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

BODY & MIND

POSTURAL PILATES

Ginnastica che riequilibra ad ampio raggio l'assetto muscolare, l'ampiezza articolare, la percezione del corpo con un parallelo miglioramento della postura. Terapeutico!

FLESSIBILITA' E POSTURA

Nasce dalla ginnastica posturale ed unisce tale ginnastica ad altre discipline quali lo Yoga, il Pilates e il Corpo Libero. Consiste in esercizi lenti e mirati all'allineamento e alla prevenzione aggiungendo attenzione al respiro diaframmatico e alla tonicità dei muscoli. E' consigliata per migliorare la percezione, l'armonia, e l'elasticità corporea, prevenire o lenire ogni tipo di dolore articolare o muscolare.
Piacevole e completa per tutti

PILATES

Un'attività che permette l'allenamento di tutto il corpo focalizzandosi in modo particolare sulla parte centrale, quale addome, zona dorsale e lombare.
E' indicato per ritrovare la forma fisica, idoneo a qualsiasi età, si adatta a tutti, anche a chi ha problemi articolari o lombalgia, poichè consente di ottenere risultati notevoli e duraturi sul tono muscolare generale.

PILATES YOGA FLOW

Unione delle discipline quali lo Yoga e il Pilates.
Respirazione, precisione, concentrazione, fluidità e baricentro migliorano la muscolatura sia in elasticità che in tonicità, dando equilibrio e maggior consapevolezza al corpo e "creando un flusso" tra Mente e Respiro, entrando così in una sorta di meditazione nel corpo.

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

ACQUA FITNESS

ACQUAGYM

Lezione di ginnastica in acqua che, grazie al basso impatto causato dalla resistenza con l'acqua, la rende ideale per chi vuole effettuare un allenamento aerobico anche in presenza di eventuali problemi muscolo - scheletrici.

HYDROBIKE

Lezione aerobica svolta in acqua su una speciale bicicletta che, grazie alla resistenza dell'acqua, consente un allenamento muscolare anche intenso.

SPORT & POWER

CIRCUIT ELASTIC

Lavoro di intensità variabile con lo specifico utilizzo di un elastic band.
Le bande elastiche di resistenza possono essere utilizzate da tutti, sia principianti che esperti del fitness, L'allenamento con elastici offre i vantaggi dell'allenamento con i pesi, la capacità di tonificare e rinforzare i muscoli, ma senza il sovraccarico del muscolo.

CARDIO PUMP

Attività di potenziamento di tutti i gruppi muscolari con un allenamento cardio.

CIRCUITO FUNZIONALE

Allenamento a circuito con diverse stazioni e alternanza di esercizi finalizzati all'accelerazione del metabolismo ma con divertimento.

CIRCUIT TRAINING EVERGREEN

Allenamento funzionale estremamente versatile che favorisce l'interazione dinamica e consente di raggiungere i propri obiettivi di allenamento.

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

INDOOR CYCLING

Lezione aerobica su una speciale bicicletta fissa ad alta intensità che favorisce il rafforzamento e la tonificazione di tutto il corpo.

GAG

L'allenamento GAG è una tonificazione muscolare che si concentra sulla parte inferiore del corpo. Quindi, il lavoro coinvolge la parte addominale (pancia e vita), i glutei (piccoli, medi e grandi glutei) ma anche le gambe (quadricipiti, adduttori).

PUMP

Attività di potenziamento di tutti i gruppi muscolari.
Allenamento total body che brucerà calorie, modella e tonifica tutto il corpo, aumenta la forza del cuore e migliora la salute delle ossa.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento funzionale a circuito con l'utilizzo di ausili di vario genere (kettlebell, TRX, bilancieri, palle mediche) e lavoro a corpo libero."

OMNIA TRAINING

Soluzione completa per un allenamento funzionale in 30 minuti adatto a tutta la clientela grazie alla varietà di esercizi, agli accessori e alle attrezzature adattabili a tutti i livelli di preparazione. Coinvolgente e dinamico omnia circuit favorisce il raggiungimento di risultati eccellenti.

METABOLIC BURN

Allenamento a circuito a medio-alta intensita', che prevede l'alternanza di attivita' aerobiche/anaerobiche, volte al miglioramento della funzione metabolica e della riduzione della massa grassa.

PREPUGILISTICA

Attività di gruppo priva di contatto fisico che grazie alla tecnica della boxe, contribuisce allo sviluppo della muscolatura, delle capacità atletiche,
della coordinazione e della resistenza fisica.

WellnessTown
IL VILLAGGIO DELLO SPORT

DESCRIZIONE ATTIVITA'

TOTAL BODY

Allenamento basato su un carico d'intensità da medio ad alto con esercizi aerobici eseguiti a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

FUNCTIONAL STRENGHT

Allenamento HIIT a circuito di intensità variabile, in grado di migliorare la forza la coordinazione e la resistenza, mediante l'utilizzo di strumenti funzionali.