

PLANNING CORSI

Venus FITNESS
FITNESS ACQUAFITNESS



SCARICA LA NOSTRA APP **VENUS FITNESS** E PRENOTA

IL TUO CORSO O TELEFONA ALLO 02 935 015 09

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
TAI-CHI 9:30 - 10:40 SALA CORSI	HATHA YOGA 9:20 - 10:20 SALA CORSI	ANTALGYM 9:30 - 10:10 SALA CORSI	ACQUATONE 9:30 - 10:15 PISCINA	PILATES (base) 9:20 - 10:00 SALA CORSI	HATHA YOGA 9:50 - 10:50 SALA CORSI	ACQUAGYM 10:15 - 11:00 PISCINA
ACQUAGYM 10:15 - 11:00 PISCINA	PILATES 10:30 - 11:10 SALA CORSI	FIN POWER 10:15 - 11:00 PISCINA	SWEET GYM 10:00 - 10:40 SALA CORSI	PILATES 10:05 - 10:45 SALA CORSI	ACQUATONE 10:30 - 11:15 PISCINA	CYCLING 10:20 - 11:20 SALA CORSI
PILATES 10:45 - 11:45 SALA CORSI	HIDROBIKE 10:15 - 11:00 PISCINA	UPPER BODY 10:15 - 10:55 SALA CORSI	ACQUA RUNNING 10:15 - 11:00 PISCINA	TAI-CHI 10:50 - 12:00 SALA CORSI	HATHA YOGA 11:00 - 12:00 SALA CORSI	RUN BIKE & GYM 11:00 - 11:45 PISCINA
ACQUASTEP 11:00 - 11:45 PISCINA	SWEET GYM 11:15 - 11:55 SALA CORSI	ACQUAGYM 11:00 - 11:45 PISCINA	STRETCH & TONE 10:40 - 11:20 SALA CORSI	ACQUAGYM 10:15 - 11:00 PISCINA	HIDROBIKE 11:15 - 12:00 PISCINA	
ACQUACIRCUIT 12:45 - 13:30 PISCINA	ACQUAGYM 11:00 - 11:45 PISCINA	STRETCHING 11:00 - 11:40 SALA CORSI	ACQUASTEP 11:00 - 11:45 PISCINA	HIDROBIKE 11:00 - 11:45 PISCINA	CYCLING 12:15 - 13:15 SALA CORSI	
CYCLING 12:55 - 13:55 SALA CORSI	FANTASY 12:00 - 12:40 SALA CORSI	DANZA ORIENTALE 11:45 - 12:45 SALA CORSI	ZUMBA 11:30 - 12:30 SALA CORSI	ACQUACIRCUIT 12:45 - 13:30 PISCINA		
FIN POWER 13:30 - 14:15 PISCINA	ACQUAGYM 12:45 - 13:30 PISCINA	ACQUAGYM 12:45 - 13:30 PISCINA	FIN POWER 12:45 - 13:30 PISCINA	PILATES 12:50 - 13:50 SALA CORSI		
ACQUA FANTASY 15:15 - 16:00 PISCINA	TOTAL BODY 12:50 - 13:30 SALA CORSI	FIT & BOXE 12:50 - 13:50 SALA CORSI	POWERPUMP 12:50 - 13:30 SALA CORSI	FIN POWER 13:30 - 14:15 PISCINA		
TOTAL BODY 15:40 - 16:20 SALA CORSI	GAG 13:35 - 14:15 SALA CORSI	ACQUA RUNNING 13:30 - 14:15 PISCINA	HIDROBIKE 13:30 - 14:15 PISCINA	FANTASY ACQUAGYM 15:30 - 16:15 PISCINA		
FIT & BOXE 18:05 - 18:45 SALA CORSI	FANTASY ACQUAGYM 15:30 - 16:15 PISCINA	CYCLING 15:20 - 16:05 SALA CORSI	GAG 13:35 - 14:15 SALA CORSI	HIDROBIKE 18:00 - 18:45 PISCINA		
PILATES 18:50 - 19:50 SALA CORSI	VINYASA YOGA 18:05 - 19:05 SALA CORSI	ACQUA STEP & GAG 18:30 - 19:15 PISCINA	PILATES 18:30 - 19:30 SALA CORSI	POWERBOXE 18:10 - 18:50 SALA CORSI		
HIDROBIKE 19:15 - 20:00 PISCINA	HIDROBIKE 18:15 - 19:00 PISCINA	CYCLING 19:10 - 20:10 SALA CORSI	HIDROBIKE 18:45 - 19:30 PISCINA	ACQUAGYM 18:45 - 19:30 PISCINA		
POWERPUMP 19:55 - 20:35 SALA CORSI	RUN & BIKE 19:05 - 19:50 PISCINA	HIDROBIKE 19:15 - 20:00 PISCINA	ACQUATONE 19:30 - 20:15 PISCINA	ABS KILLER 18:50 - 19:10 SALA CORSI		
ACQUAGYM 20:00 - 20:45 PISCINA	STEP COREOGRAFICO 19:10 - 19:50 SALA CORSI	FIN POWER 20:00 - 20:45 PISCINA	POWERPUMP 19:35 - 20:15 SALA CORSI	CYCLING 19:20 - 20:20 SALA CORSI		
CIRCUIT TRAINING 20:40 - 21:20 SALA CORSI	ACQUA GAG 19:50 - 20:35 PISCINA	ZUMBA 20:15 - 21:15 SALA CORSI	CIRCUIT TRAINING 20:20 - 21:00 SALA CORSI	SALSA E BACHATA 20:30 - 21:30 SALA CORSI		
BALANCE TRAINING 21:20 - 22:00 SALA CORSI	TOTAL BODY 19:55 - 20:35 SALA CORSI		ADDOMINAL STRETCH 21:00 - 21:40 SALA CORSI			
	PILATES 20:40 - 21:25 SALA CORSI					

STAGIONE 2018/19
10 SETTEMBRE - 9 GIUGNO

venusfitness.it
RHO - via Pace 47
seguici su:



PILATES

Lezione basata sul metodo "pilates" e sui suoi principi base: respirazione, baricentro, precisione, concentrazione, controllo, fluidità. gli esercizi si concentrano sui muscoli posturali. Aiuta a scaricare lo stress, a diminuire stanchezza e tensioni muscolari e ad aumentare la consapevolezza della postura corretta migliorando lo stato generale di corpo e mente.

CIRCUIT TRAINING

Circuito di allenamento funzionale a corpo libero o mediante l'utilizzo di attrezzi ad alta intensità...solo per gente TOSTA!

POWERBOXE

Attività aerobica coreografata che prende spunto dalla boxe con movimenti a corpo libero e l'utilizzo di guantoni e sacchi, attrezzi veri e propri della boxe (i guantoni sono d'obbligo ed a carico del cliente).

PILOXING

L'unione fantastica tra il mondo del "pilates" e quello della boxe con movimenti a corpo libero e l'utilizzo di guantoni e sacchi. (i guantoni sono d'obbligo ed a carico del cliente).

CYCLING

Una pedalata in compagnia ed a ritmo di musica, attraverso l'utilizzo di una speciale bike che permette di simulare salite, discese e cambi di ritmo (adatto a tutti coloro che possiedono una buona forma fisica e che vogliono rafforzare e tonificare maggiormente gli arti inferiori, è sconsigliato per chi ha problemi alle articolazioni, legamenti o cartilagini; chiedi al medico per sapere se si è in grado di effettuare una lezione di questo tipo. il cardio frequenzimetro, ad uso personale ed a carico del cliente, è uno strumento ideale per monitorare l'efficacia dell'attività cardiovascolare).

STEP COREOGRAFICO

Lezione basata su una coreografia semplice costruita passo per passo per un ottimo allenamento cardiovascolare. Attraverso l'utilizzo dello step a varie altezze e l'alternanza di movimenti di coordinazione riuscirai a tonificare al meglio gambe e glutei.

FANTASY

A scelta dell'istruttore verrà proposta una lezione a tema specifico o in alternativa uno dei nostri corsi.

STRETCH&TONE

Corso che ha l'obiettivo di migliorare flessibilità e tono muscolare senza sollecitare eccessivamente l'apparato muscolo-scheletrico.

TOTAL BODY

Ginnastica a corpo libero o con piccoli attrezzi per il pieno coinvolgimento della parte superiore ed inferiore del corpo.

SWEET GYM

Attività di ginnastica dolce con movimenti controllati, accompagnati da una musica di sottofondo che ha l'obiettivo di migliorare flessibilità e tono muscolare senza sollecitare eccessivamente l'apparato muscolo-scheletrico.

HATHA YOGA

Disciplina con il coinvolgimento di corpo e mente per ritrovare consapevolezza dell'essere ed una nuova energia vitale.

VINYASA YOGA

Forma moderna del classico yoga. Vinyasa è il termine generico con il quale si può definire qualsiasi esercizio vigoroso di yoga derivante dall'ashtanga yoga, allenamento tra movimento e respiro, un metodo che trasforma statici asana in un flusso dinamico.

ANTALGYM

Esercizi semplici per ritrovare la postura corretta ed una ritrovata funzionalità muscolo-scheletrica con lo scopo di alleviare e prevenire tensioni muscolari e dolori osteo-articolari.

ZUMBA

Dimentica l'allenamento, abbandonati alla musica internazionale ed ai ritmi latino-americani in un'esclusiva festa di danza fitness. Acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! facile, efficace, divertente.

UPPER BODY

In questo corso viene coinvolta prevalentemente la parte superiore del corpo con esercizi a corpo libero o attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

TAI-CHI

Antico sistema di esercizi il cui obiettivo è conseguire una perfetta fusione di spirito e corpo e ritrovare il giusto equilibrio psico-fisico.

DANZA ORIENTALE

La danza orientale aumenta la flessibilità e la tonicità del seno, delle spalle, delle braccia, del bacino, ma soprattutto della pancia: gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti, modellando la linea e giovando agli organi interni. Inoltre tonifica le cosce, migliora l'agilità delle articolazioni e la postura.

STRETCHING

Corso che ha l'obiettivo di migliorare flessibilità e tono muscolare senza sollecitare eccessivamente l'apparato muscolo-scheletrico.

ADDOMINALI

C'è chi pensa che per ottenere addominali scolpiti bisogna passare ore ed ore sul tappetino. noi ti proponiamo 20 minuti di esercizi mirati e specifici che bastano per ottenere ottimi risultati...provare per credere!

POWERPUMP

Bilanciere, manubri, step e musica...tutto ciò che serve per una lezione ad alta tonificazione muscolare coordinata con una metodologia di lavoro aerobico utile per chi vuole un effetto "brucia grassi". Un training totale per risultati entusiasmanti.

ACQUAGYM

Dimentica i soliti noiosi esercizi in acqua! con acquagym è possibile mantenersi in forma divertendosi! L'acquagym coniuga l'attività aerobica e quella di tonificazione in un mix esplosivo a ritmo di musica per mettere alla prova tutto il tuo corpo! E' una lezione adatta a tutti, anche per coloro che non hanno particolare attitudine con l'acqua

ACQUATONE

Un nuovo alleato per la forma fisica! tonifica ed aumenta il tono muscolare grazie all'utilizzo di speciali attrezzi e metti in movimento tutti i muscoli per trovare la tua forma fisica migliore!

ACQUASTEP & GAG

Lo step, disciplina per eccellenza bruciagrassi, diventa movimento acquatico...oggi ancora più vincente ed efficace! bruciate più calorie e tonificatevi con un'azione più mirata su cosce, glutei e fianchi grazie a piccole coreografie o esercizi in serie a ritmo di musica

ACQUA GAG

Hai sempre desiderato gambe, addominali e glutei più tonici? l'acqua gag ti permette di concentrarti su queste zone muscolari per tonificarle e rassodarle divertendoti!

HIDROBIKE

Pedala, pedala ed ancora pedala per raggiungere la migliore forma fisica! immergiti in acqua con una speciale bicicletta ed allenati migliorando l'attività cardiovascolare e sviluppando la resistenza muscolare, facendoti guidare in percorsi simulati a ritmo di musica

ACQUARUNNING

Corri su un tapis-roulant immerso in acqua e sperimenta diverse intensità di andatura, scoprirai che la corsa è molto più divertente di ciò che pensavi!

RUN & BIKE

In acqua su due ruote e di corsa su un tapis-roulant. Se ti piace pedalare e stare in acqua, allora è il momento giusto per run & bike: una lezione suddivisa in una parte di allenamento guidato con l'utilizzo di bike acquatiche ed una di corsa su un tapis-roulant, per un lavoro aerobico e di tonificazione

FIN POWER

Finpower è il corso che ti farà sentire bella e tonica come una sirena! Utilizzando delle mini pinne dirai addio a gambe gonfie e glutei rilassati ottenendo da subito incredibili risultati, infatti oltre che a dimagrire, potenzierai e tonificherai gli addominali e la parte inferiore del corpo.

ACQUAFUSION

Gli esercizi di tonificazione ed il lavoro aerobico si uniscono in questa disciplina che al ritmo di musica alterna l'allenamento in maniera unica e divertente...ma attenzione al suono del gong!

WATER BALL

Allenamento completo e divertente grazie all'utilizzo di speciali attrezzi per tonificare arti superiori e svolgere nel frattempo un lavoro aerobico e di tonificazione degli arti inferiori

RUN BIKE & GYM

Un allenamento intenso, vario e completo che ti permette di tonificare e far lavorare tutto il corpo utilizzando bike acquatiche e tapis roulant contrastando la resistenza dell'acqua.

ACQUAFANTASY

A scelta dell'istruttore verrà proposta una lezione a tema specifico o in alternativa uno dei nostri corsi.

chiedi un consiglio per abbinare le attività fitness alla scheda in sala pesi, comunica sempre eventuali limitazioni all'attività segnalate dal tuo medico, avvisa l'istruttore se un esercizio ti crea disagio per trovare l'alternativa ideale, rispetta il tuo corpo senza esagerare, utilizza abbigliamento tecnico e gli strumenti idonei per l'attività praticata, non dimenticare di idratare il tuo corpo durante l'attività fisica.

REGOLAMENTO

L'accesso ai corsi è consentito esclusivamente in presenza dell'istruttore e solo a coloro che hanno prenotato gli stessi
La prenotazione deve essere effettuata entro il giorno precedente lo svolgimento del corso: prenotare da lunedì a venerdì entro le ore 19.00 – il sabato, domenica e festivi entro un'ora dalla chiusura dell'impianto
Nel caso in cui il corso risultasse completo, il cliente verrà inserito in lista d'attesa e contattato in caso di disponibilità
L'accesso ai corsi deve essere obbligatoriamente effettuato entro e non oltre 5 minuti dall'inizio degli stessi
Non è garantito lo svolgimento del corso con un numero inferiore ai 4 iscritti
E' obbligatorio disdire la propria prenotazione nel caso in cui non sia possibile partecipare al corso
Per motivi organizzativi il planning dei corsi potrebbe subire variazioni