

# PLANNING CORSI

Venus FITNESS ACQUAFITNESS



SCARICA LA NOSTRA APP VENUS FITNESS E PRENOTA

IL TUO CORSO O TELEFONA ALLO 02 935 015 09

## LUNEDI

**TAI-CHI**  
9:40 - 10:50 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
10:15 - 11:00 PISCINA

**PILATES**  
10:45 - 11:45 SALA CORSI

**ACQUA CIRCUIT**  
12:45 - 13:45 PISCINA

**CYCLING**  
12:55 - 13:55 SALA CORSI

**FANTASY ACQUAGYM**  
15:15 - 16:00 PISCINA

**TOTAL BODY**  
15:40 - 16:20 SALA CORSI

**POWERBOXE**  
18:05 - 18:45 SALA CORSI

**PILATES**  
18:50 - 19:50 SALA CORSI

**HIDROBIKE**  
19:15 - 20:00 PISCINA

**POWERPUMP**  
19:55 - 20:35 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
20:00 - 20:45 PISCINA

**CIRCUIT TRAINING**  
20:40 - 21:20 SALA CORSI

**ADDOMINALI & STRETCHING**  
21:20 - 21:40 SALA CORSI

## MARTEDI

**PILATES**  
10:00 - 11:00 SALA CORSI

**HIDROBIKE**  
10:15 - 11:00 PISCINA

**SWEET GYM**  
11:15 - 12:15 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
12:45 - 13:30 PISCINA

**TOTAL BODY**  
12:50 - 13:30 SALA CORSI

**FANTASY ACQUAGYM**  
15:30 - 16:15 PISCINA

**VINYASA YOGA**  
18:05 - 19:05 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
18:15 - 19:00 PISCINA

**RUN & BIKE**  
19:00 - 19:45 PISCINA

**BALANCE TRAINING**  
19:10 - 19:50 SALA CORSI

**TOTAL BODY**  
19:55 - 20:35 SALA CORSI

**PILATES**  
20:40 - 21:25 SALA CORSI

## MERCOLEDI

**ANTALGYM**  
10:00 - 10:40 SALA CORSI

**FIN POWER**  
10:00 - 11:00 PISCINA

**UPPER BODY**  
10:45 - 11:25 SALA CORSI

**STRETCHING**  
11:30 - 12:10 SALA CORSI

**RUN & GYM**  
12:45 - 13:45 PISCINA

**POWERBOXE**  
12:50 - 13:50 SALA CORSI

**CYCLING**  
15:20 - 16:05 SALA CORSI

**ACQUA CIRCUIT**  
18:30 - 19:15 PISCINA

**CYCLING**  
19:10 - 20:10 SALA CORSI

**HIDROBIKE**  
19:15 - 20:00 PISCINA

**FIN POWER**  
20:00 - 21:00 PISCINA

**ZUMBA**  
20:15 - 21:15 SALA CORSI

## GIOVEDI

**ACQUATONE**  
09:45 - 10:30 PISCINA

**SWEET GYM**  
10:00 - 10:40 SALA CORSI

**ACQUA RUNNING**  
10:35 - 11:20 PISCINA

**STRETCH & TONE**  
10:45 - 11:25 SALA CORSI

**ZUMBA**  
11:30 - 12:30 SALA CORSI

**FIN POWER**  
12:45 - 13:45 PISCINA

**POWERPUMP**  
12:50 - 13:30 SALA CORSI

**PILATES**  
18:30 - 19:30 SALA CORSI

**HIDROBIKE**  
18:45 - 19:30 PISCINA

**ACQUATONE**  
19:35 - 20:20 PISCINA

**POWERPUMP**  
19:35 - 20:15 SALA CORSI

**CIRCUIT TRAINING**  
20:20 - 21:00 SALA CORSI

## VENERDI

**PILATES**  
10:00 - 11:00 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
10:15 - 11:00 PISCINA

**ACQUA RUNNING**  
11:00 - 11:45 PISCINA

**TAI-CHI**  
11:05 - 12:05 SALA CORSI

**PILATES**  
12:50 - 13:50 SALA CORSI

**FIN POWER**  
12:45 - 13:45 PISCINA

**FANTASY ACQUAGYM**  
15:30 - 16:15 PISCINA

**HIDROBIKE**  
18:00 - 18:45 PISCINA

**POWERBOXE**  
18:10 - 18:50 SALA CORSI

**ABS KILLER**  
18:50 - 19:10 SALA CORSI

**ACQUAGYM**  
18:45 - 19:30 PISCINA

**CYCLING**  
19:20 - 20:20 SALA CORSI

## SABATO

**HATHA YOGA**  
10:00 - 11:00 SALA CORSI

**GYM & BIKE**  
10:35 - 11:35 PISCINA

## DOMENICA

**GYM RUN & BIKE**  
10:15 - 11:15 PISCINA

**CYCLING**  
10:35 - 11:35 SALA CORSI

ESTATE 2019  
10 GIUGNO - 2 AGOSTO

venusfitness.it

RHO - via Pace 47

segui 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.

### GAG

Gambe, Addominali e Glutei. Esercizi con e senza attrezzi adatti a chi vuole ritrovare non solo l'aspetto ideale ma anche tono, forza e funzionalità.

### 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).

### 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.

### SWEETGYM

Attività di ginnastica dolce con movimenti controllati, accompagnati da una musica di sottofondo. L'utilizzo del tappetino permette di eseguire molti degli esercizi a terra e con la colonna in scarico.

### HATHA YOGA

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

### 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.

### GYMSTICK

Attraverso l'utilizzo di questo particolare attrezzo, sfrutta la resistenza elastica per coinvolgere ogni singolo muscolo del corpo in una sequenza di esercizi.

### 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.

### 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.

### 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

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

### FIN POWER

L'allenamento con le mini pinne ha tutti i benefici classici del nuoto ma con un impatto maggiore sul tuo metabolismo con un grande lavoro dal punto di vista aerobico permettendoti, oltre che a dimagrire, di potenziare e tonificare gli addominali e la parte inferiore del corpo.

### 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!

### GYM&BIKE

In acqua su due ruote ed a corpo libero. Se ti piace pedalare e stare in acqua, allora è il momento giusto per gym bike: una lezione suddivisa in una parte di allenamento guidato con l'utilizzo di speciali biciclette acquatiche ed una a corpo libero, per un lavoro aerobico e di tonificazione

### ACQUAGYMSTICK

Grazie alla combinazione vincente tra acqua e gymstick, immergiti in un allenamento per chi pretende il massimo dal suo fisico e vuole ottenere risultati estetici notevoli! sfida e vinci la resistenza contro l'acqua e migliora la tua resistenza muscolare!

### 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!

### ACQUAPOWER

Sfrutta la resistenza dell'acqua per potenziare e tonificare arti superiori, inferiori e girovita! esegui a ritmo di musica divertenti coreografie che con l'aiuto di speciali attrezzature ti permetteranno di tornare in splendida forma!

### 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.