

# 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

- TAI-CHI**  
9:30 - 10:40 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- PILATES**  
10:45 - 11:45 SALA CORSI
- FIN POWER**  
11:00 - 11:45 PISCINA
- DANZA ORIENTALE**  
11:45 - 12:45 SALA CORSI
- ACQUA FLOAT**  
12:45 - 13:30 PISCINA
- CYCLING**  
12:55 - 13:55 SALA CORSI
- FIN POWER SNORKEL**  
13:30 - 14:15 PISCINA
- CYCLING**  
15:35 - 16:20 SALA CORSI
- ACQUA FANTASY**  
15:30 - 16:15 PISCINA
- FIT & BOXE**  
18:05 - 18:45 SALA CORSI
- PILATES**  
18:50 - 19:50 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
19:15 - 20:00 PISCINA
- CIRCUIT PUMP**  
19:55 - 20:35 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
20:00 - 20:45 PISCINA
- ZERO GRAVITY**  
20:40 - 21:20 SALA CORSI
- BALANCE TRAINING**  
21:20 - 22:00 SALA CORSI

## MARTEDI

- HATHA YOGA**  
9:20 - 10:20 SALA CORSI
- WATER TONIC**  
9:30 - 10:15 PISCINA
- HIDROBIKE**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- PILATES**  
10:30 - 11:10 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
11:00 - 11:45 PISCINA
- SWEET GYM**  
11:15 - 11:55 SALA CORSI
- FANTASY**  
12:00 - 12:40 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
12:45 - 13:30 PISCINA
- TOTAL BODY**  
12:50 - 13:30 SALA CORSI
- GAG**  
13:35 - 14:15 SALA CORSI
- FANTASY CIRCUIT**  
15:30 - 16:15 PISCINA
- VINYASA YOGA**  
18:05 - 19:05 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
18:30 - 19:15 PISCINA
- TOTAL BODY**  
19:10 - 19:50 SALA CORSI
- ACQUA RUNNING**  
19:15 - 20:00 PISCINA
- POWERPUMP**  
19:55 - 20:35 SALA CORSI
- PILATES**  
20:40 - 21:25 SALA CORSI

## MERCOLEDI

- ANTALGYM**  
9:30 - 10:10 SALA CORSI
- FIN POWER SNORKEL**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- UPPER BODY**  
10:15 - 10:55 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
11:00 - 11:45 PISCINA
- STRETCHING**  
11:00 - 11:40 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
12:45 - 13:30 PISCINA
- TOTAL BODY**  
12:50 - 13:50 SALA CORSI
- GYM & BIKE**  
13:30 - 14:15 PISCINA
- TOTAL BODY**  
15:35 - 16:35 SALA CORSI
- FANTASY CIRCUIT**  
18:30 - 19:15 PISCINA
- CYCLING**  
19:00 - 20:00 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
19:15 - 20:00 PISCINA
- FIN POWER SNORKEL**  
20:00 - 20:45 PISCINA
- POWERPUMP**  
20:05 - 20:45 SALA CORSI
- CIRCUIT TRAINING**  
20:45 - 21:25 SALA CORSI
- ZERO GRAVITY**  
21:25 - 22:00 SALA CORSI

## GIOVEDI

- TAI-CHI - IL BASTONE**  
9:05 - 10:05 SALA CORSI
- ACQUATONE**  
9:30 - 10:15 PISCINA
- SWEET GYM**  
10:05 - 10:45 SALA CORSI
- ACQUA RUNNING**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- STRETCH & TONE**  
10:45 - 11:25 SALA CORSI
- ACQUASTEP**  
11:00 - 11:45 PISCINA
- ZUMBA**  
11:30 - 12:15 SALA CORSI
- FIN POWER SNORKEL**  
12:45 - 13:30 PISCINA
- POWERPUMP**  
12:50 - 13:30 SALA CORSI
- ACQUA FLEX**  
13:30 - 14:15 PISCINA
- GAG**  
13:35 - 14:15 SALA CORSI
- ACQUATONE**  
18:30 - 19:15 PISCINA
- PILATES**  
18:45 - 19:30 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
19:15 - 20:00 PISCINA
- PILATES**  
19:35 - 20:20 SALA CORSI
- STEP COREOGRAFICO**  
20:30 - 21:15 SALA CORSI
- AERODANCE**  
21:15 - 22:00 SALA CORSI

## VENERDI

- PILATES (base)**  
9:10 - 9:50 SALA CORSI
- POSTURAL**  
9:55 - 10:35 SALA CORSI
- ACQUAGYM**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- PILATES**  
10:40 - 11:20 SALA CORSI
- BIKE FUSION**  
11:00 - 11:45 PISCINA
- FIN POWER SNORKEL**  
12:45 - 13:30 PISCINA
- PILATES**  
12:50 - 13:50 SALA CORSI
- ACQUA PADDLE**  
13:30 - 14:15 PISCINA
- FANTASY ACQUAGYM**  
15:30 - 16:15 PISCINA
- ACQUAGYM**  
18:00 - 18:45 PISCINA
- POWERBOXE**  
18:10 - 18:50 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
18:45 - 19:30 PISCINA
- ABS KILLER**  
18:50 - 19:10 SALA CORSI
- CYCLING**  
19:20 - 20:20 SALA CORSI

## SABATO

- HATHA YOGA**  
9:50 - 10:50 SALA CORSI
- ACQUATONE**  
10:30 - 11:15 PISCINA
- HATHA YOGA**  
11:00 - 12:00 SALA CORSI
- HIDROBIKE**  
11:15 - 12:00 PISCINA
- CYCLING**  
12:15 - 13:15 SALA CORSI

## DOMENICA

- ACQUAGYM**  
10:15 - 11:00 PISCINA
- CYCLING**  
10:20 - 11:20 SALA CORSI
- RUN & BIKE**  
11:00 - 11:45 PISCINA

STAGIONE 2020/21  
7 SETTEMBRE - 6 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).

### ZERO GRAVITY

Scopri il brivido e la vertigine di un allenamento in "sospensione". Con due semplici cavi regolabili ti alleni utilizzando il peso corporeo e la forza di gravità, in totale sicurezza, senza alcun carico. Aumenta la tua forza, resistenza e tono muscolare.

### 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.

### FIT & BOXE

Corso che unisce il mondo del fitness a quello della boxe in un allenamento coinvolgente con l'utilizzo di sacchi da boxe.

### 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. Acquisti forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! facile, efficace, divertente.

### 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.

### 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.

### ADDOMINAL STRETCH

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!

### ACQUA FLEX (corso a circuito)

Sfida la resistenza dell'acqua e quella della fascia elastica in un nuovissimo corso ad alta intensità per aumentare forza, resistenza e tono muscolare.

### ACQUA PADDLE (corso a circuito)

Rema e supera te stesso in questo nuovissimo corso che simula l'attività in mare aperto per aumentare forza, resistenza e tono muscolare.

### ACQUA FLOAT (corso a circuito)

Galleggia come in mare aperto con l'apposita cintura e tonifica glutei ed addominali in una nuovissima esperienza di acquafitness.

### WATER TONIC (corso a circuito)

Nuovo corso di tonificazione generale per tutto il corpo con l'ausilio di apposite cavigliere.

### 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 / FIN POWER SNORKEL

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.

### ACQUA GAG

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

### ACQUA STEP

Tonifica gambe, glutei, addominali e anche tutta la parte superiore del corpo in un allenamento ad alta intensità con l'utilizzo dello step, che ti permetterà di allenarti divertendoti.

### 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