

# TIMETABLE CORSI DI GRUPPO 2022

TUTTE LE LEZIONI DEVONO ESSERE PRENOTATE  
IN ANTICIPO UTILIZZANDO MYASPRIA APP.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>MORNING INDOOR CYCLING</b> 7.15 - 8.15   Jarno   Sala 1	<b>TRIFORM</b> 7.15 - 8.15   Michele   Tripad/TH	<b>TOTAL BODY</b> 7.15 - 8.00   Silvia   Sala 1	<b>POWER CROSSFIT CHALLENGE</b> 07.15 - 08.00   Michele Outdoor 1/Tennis Hall	<b>EARLY MORNING INDOOR CYCLING</b> 07.15 - 08.15   Antonio   Sala 1	<b>STRETCHING MIOFASCIALE CON FOAM ROLLER</b> 10.30 - 11.15   Lisa Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>AQUAGYM: BASIC GYM</b> 11.00 - 11.50   Davide   Piscina
<b>YOGILATES</b> 09.00 - 9.45   Elena   Sala 1	<b>EARLY MORNING INDOOR CYCLING</b> 07.15 - 08.15   Gianluca   Sala 1	<b>BODY BALANCE LES MILLS</b> 8.00 - 8.45   Silvia   Sala 1	<b>EARLY STRETCH</b> 09.00 - 9.45   Luisa Sala TRX	<b>PILATES MAT WORK</b> 9.00 - 9.45   Elena Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>BODY PUMP/TOTAL TONE</b> 11.30 - 12.15   Lisa Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>HIIT</b> 11.00 - 11.45   Francine   Sala 1
<b>TAI CHI CHUAN</b> 9.00 - 10.00   Giacinto Tennis Hall 1 (B)/ Outdoor 2	<b>MINDFULNESS</b> 8.30 - 8.45   Maria Luisa   Zoom	<b>VINFLOW ▲</b> 9.30 - 10.30   Barbara   Sala 1	<b>YOGA PRINCIPIANTI ●</b> 09.15 - 10.45   Barbara Sala 1/Outdoor 1	<b>TOTAL BODY CON FITBALL (NEW)</b> 10.00 - 10.45   Bernardo   Sala 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 11.30 - 12.30   Zac   Sala 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 12.00 - 13.00   A rotazione   Sala 1
<b>DANCE FUSION</b> 10.00 - 10.45   Francine   Sala 1	<b>EARLY STRETCH</b> 09.00 - 9.45   Luisa   Sala TRX	<b>FACE EXERCISE (NEW) (GINNASTICA FACCIALE)</b> 10.45 - 11.00   Francine Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 10.00 - 10.45   Luisa Tennis Hall 1 (B)/Outdoor 1	<b>AISD (ASPRIA INTENSE STEP DANCE PRINCIPANTE) ●</b> 11.00 - 11.45   Bernardo   Sala 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 11.30 - 12.30   Zac   Sala 1	<b>FACE EXERCISE (NEW) (GINNASTICA FACCIALE)</b> 12.45 - 13.00   Francine Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1
<b>PILATES MATWORK</b> 10.00 - 10.45   Elena Tennis Hall 1 (B)/ Outdoor 2	<b>PRANAVASHYA ◆</b> 09.15 - 10.45   Luca   Sala 1/Outdoor 2	<b>PILATES CARDIOLATES</b> 10.00 - 10.45   Nausicaa   Sala TRX	<b>BANDS AND BALLS</b> 10.00 - 10.45   Francine Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>AQUAGYM: TOTAL ACTIVE GYM</b> 11.00 - 11.50   Elena   Piscina	<b>AQUAGYM TOTAL ACTIVE GYM</b> 12.00 - 12.50   Andrea   Piscina	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.15 - 14.15   A rotazione   Sala 1
<b>AQUAGYM: AQUA TONE</b> 11.00 - 11.50   Andrea   Piscina	<b>AITRX (ASPRIA INTENSE TRX)</b> 10.00 - 10.45   Michele Sala TRX/TRIFORM	<b>AQUAGYM: FAT KILLER</b> 11.00 - 11.50   Piscina	<b>METODO FELDENKRAIS</b> 11.00 - 11.45   Luisa   Sala TRX	<b>BODY BALANCE LES MILLS</b> 11.00 - 12.00   Silvia   Sala TRX	<b>PILATES MAT WORK</b> 12.30 - 13.15   Lisa Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>TRIFORM</b> 16.00 - 17.00   Daniele   Tripad/Tennis Hall
<b>POSTURALE</b> 11.00 - 11.45   Elena   Sala 1	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 10.00 - 10.45   Luisa   Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>PILATES MAT WORK</b> 11.00 - 11.45   Nausicaa   Sala 1	<b>KICK BUTT BALLET BARRE EXERCISE</b> 11.00 - 11.45   Francine   Sala 1	<b>ZUMBA FITNESS INTERNATIONAL</b> 12.00 - 12.45   Jorge M   Sala 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.00 - 14.00   A rotazione   Sala 1	<b>RETRO AEROBICS</b> 17.00 - 17.45   Bernardo   Sala 1
<b>GAG AND STRETCH</b> 11.00 - 11.45   Francine Tennis Hall 1 (B)/ Outdoor 2	<b>2000 REPS CON BODY BLADE</b> 11.00 - 12.00   Francine   Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>PILATES MAT WORK ◆</b> 12.00 - 12.45   Nausicaa   Sala TRX	<b>AQUAGYM: TOTAL ACTIVE GYM</b> 11.00 - 11.50   Elena   Piscina	<b>STRONG</b> 13.00 - 13.45   Jorge M   Sala 1	<b>BEAT IT BOX</b> 16.30 - 17.15   Superman Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>TOTAL BODY</b> 18.00 - 18.45   Bernardo   Sala 1
<b>AID (ASPRIA INTENSE DANCE)</b> 12.00 - 12.45   Bernardo   Sala 1	<b>AQUAGYM: GYM TONIC</b> 11.00 - 11.50   Andrea   Piscina	<b>POSTURALE</b> 12.00 - 12.45   Elena   Sala 1	<b>METODO FELDENKRAIS</b> 12.00 - 12.45   Luisa   Sala TRX	<b>MINDFULNESS</b> 14.00 - 14.15   Maria Luisa   Zoom	<b>AQUAGYM: TOTAL ACTIVE GYM</b> 19.00 - 19.50   Elena   Piscina	
<b>AISD (ASPRIA INTENSE STEP DANCE)</b> 13.00 - 13.45   Bernardo Tennis Hall 1 (A & B)/Outdoor 1	<b>AITRX (ASPRIA INTENSE TRX)/ TRIFORM</b> 11.00 - 11.45   Michele Sala TRX/TRIFORM	<b>AITRX</b> 13.00 - 13.45   Michele   Tripad/STRX	<b>METODO FELDENKRAIS</b> 12.00 - 12.45   Luisa   Sala TRX	<b>GAG</b> 17.30 - 18.00   Michele   Sala 1	<b>TOTAL BODY</b> 18.15 - 19.00   Michele Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 2	
<b>INDOOR CYCLING</b> 13.00 - 14.00   Gianluca   Sala 1	<b>METODO FELDENKRAIS</b> 11.00 - 11.45   Luisa   Sala 1	<b>GLUTEI &amp; FIANCHI SNELLI</b> 14.00 - 14.30   Michele   Sala 1	<b>AIZ (ASPRIA INTENSE ZUMBA)</b> 12.00 - 12.45   Yram   Sala 1	<b>TOTAL BODY</b> 18.15 - 19.00   Michele Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 2	<b>INDOOR CYCLING</b> 18.30 - 19.30   Gianluca   Sala 1	
<b>PILATES MAT WORK</b> 17.00 - 17.45   Francesca   Sala 1	<b>METODO FELDENKRAIS</b> 12.00 - 12.45   Luisa   Sala TRX	<b>AITRX (ASPRIA INTENSE TRX)/ TRIFORM</b> 17.00 - 17.45   Michele Sala TRX/TRIFORM	<b>AITB (ASPRIA INTENSE TOTAL BODY)</b> 13.00 - 13.45   Yram Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.00 - 14.00   Pietro   Sala 1	<b>AQUAGYM: TOTAL ACTIVE GYM</b> 19.00 - 19.50   Elena   Piscina	
<b>BALLET BARRE</b> 18.00 - 18.45   Francesca   Zoom	<b>DANCE FUSION</b> 12.00 - 13.00   Mattia   Sala 1	<b>ZUMBA FITNESS INTERNATIONAL I</b> 17.00 - 17.45   Jorge M   Sala 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.00 - 14.00   Pietro   Sala 1	<b>PILATES MAT WORK ▲</b> 18.00 - 18.45   Francesca   Sala 1	<b>COMBAT SPORT</b> 19.15 - 20.00   Daniele Tennis Hall 1 (B)/Outdoor 1	
<b>YOGA FLOW</b> 19.00 - 20.00   Elena   Sala 1	<b>MASSIMO MIX IT UP &amp; RELAX</b> 12.00 - 13.30   Massimo   Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>TOTAL STRONG</b> 18.00 - 19.00   Jorge M   Sala 1	<b>GAG STRETCH</b> 18.30 - 19.45   Ylenia Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1			
<b>TOTAL TONE</b> 19.00 - 20.00   Michele Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>INDOOR CYCLING</b> 13.00 - 14.00   Pietro   Sala 1	<b>AITRX (ASPRIA INTENSE TRX) TRIFORM</b> 18.00 - 18.45   Michele Sala TRX/TRIFORM	<b>YOGA FLOW ▲</b> 19.00 - 20.00   Agnese   Sala 1			
<b>TRIFORM</b> 19.00 - 20.00   Daniele   Tripad/Tennis Hall	<b>TOTAL BODY</b> 16.00 - 16.45   Andrea   Sala 1	<b>AQUAGYM: AQUA TONE</b> 19.00 - 19.50   Elena   Piscina	<b>INDOOR CYCLING</b> 20.15 - 21.15   Antonio   Sala 1			
<b>AQUAGYM: AQUA TONE</b> 19.00 - 19.50   Piscina	<b>BUTT BUSTER</b> 17.00 - 17.45   Andrea   Zoom	<b>ZUMBA FITNESS INTERNATIONAL II</b> 19.15 - 20.15   Jorge M   Sala 1	<b>BOX FIGHT CLUB</b> 20.00 - 21.00   Daniele Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1			
<b>INDOOR CYCLING</b> 20.15 - 21.15   Antonio   Sala 1	<b>DYNAMIC MATWORK</b> 18.00 - 18.45   Andrea   Tennis Hall 1 (A)/Outdoor 1	<b>PILATES MAT WORK</b> 20.30 - 21.15   Francesca   Sala TRX				
	<b>INDOOR CYCLING</b> 18.30 - 19.30   Gianluca   Sala 1					
	<b>TRIFORM</b> 19.00 - 20.00   Stefano Tripad/Tennis Hall					
	<b>INDOOR CYCLING</b> 19.35 - 20.35   Gianluca   Sala 1					

	MATTINO	€ A pagamento per gli amici di Soci		(18+) Member age requirements
	POMERIGGIO	Disponibilità creche	Principiante	(NEW) New class
	SERA	Shared class	Intermedio	*Classes and instructors can be subject to change. The most up-to-date timetable can be found on the app.
		Lezione Zoom	Avanzato	

# STUDIO CLASS GUIDE



## AQUA

### AQUAGYM: AQUA TONE

Ideale ed efficace per rimettersi in forma, per tonificare e snellire la silhouette con facilità grazie alla resistenza dell'acqua, che agisce sul piano muscolare.

### AQUAGYM: GYM TONIC

Corso specifico per tonificare gambe, addominali e glutei.



## ENERGY

### CARDIOLATES

Il cardiolates® è un corso che utilizza mini trampolini combinando i principi del pilates con i benefici cardiovascolari dei salti.

### COMBAT SPORT

Corso ad alta intensità che mira ad aumentare le qualità fisiche, quali potenza e resistenza, attraverso le movenze degli sport da combattimento.

### DYNAMIC MATWORK

Esercizio di tonificazione dei vari distretti muscolari (parte superiore/parte inferiore) sviluppato a terra col solo utilizzo del tappetino. La progressione degli esercizi e dell'intensità può prevedere l'utilizzo di piccoli attrezzi.

### BEAT IT BOXE

Per colpire, schivare, parare, spostarsi come un vero pugile. Le tecniche vengono proposte in modo graduale in modo da far prendere confidenza con lo Sparring Ball.

### MIX UP E RELAX

Un corso che mixa tonificazione di tutto il corpo, fase aerobica, elasticità, mobilità e una fase di relax finale.

### HIIT

Un allenamento ad alta intensità composto da più serie di esercizi con poco tempo di recupero. Per sollecitare al massimo ogni fibra muscolare, aumentare i battiti e ottenere il massimo dei risultati in poco tempo.

### TRIFORM

Un allenamento funzionale completo sulla nostra attrezzatura outdoor Triform. Trazioni, push ups, corsa, arrampicata sulla corsa: un turbine di esercizi che combina dinamismo e lavoro ad alta intensità.

### RETRO AERO

Una lezione di aerobica vecchio stile: il ritorno al passato è appena iniziato!



## BODY & MIND

### EARLY STRETCH

Dem repte vit reptas ullupta volecto repte, qui in prorehenia sit et dolorepel maiossi mporeptas sam quiaeptatur seque porem

### YOGA FLOW

È una pratica fluida, che unisce le asanas mantenendo un ritmo morbido, una tecnica per rilassarsi e per gestire lo stress.

### YOGA PRINCIPIANTI

Posture e strumenti per incanalare l'energia nelle diverse parti del corpo, con le quali il praticante amplifica le caratteristiche e le attitudini mentali.

### METODO FELDENKRAIS

Rivolto a coloro che desiderano migliorare la propria mobilità, liberando il corpo da dolori e tensioni dovute a posture scorrette.

### POSTURALE

La ginnastica posturale è un'attività dolce". Basta farla bene per ottenere sin da subito un netto miglioramento della mobilità delle articolazioni, aumentare l'elasticità del tessuto muscolare e altri benefici.

### STRETCHING

Serie di esercizi di stretching che sollecitano, oltre alle fibre muscolari, il tessuto connettivo (tendini, fasce etc.)

### STRETCHING MIOFASCIALE CON

#### FOAM ROLLER

Una particolare tipologia di stretching per allungare in maniera selettiva i muscoli grazie all'utilizzo del foam roller.

### STRETCH FUSION

Un mix di esercizi per la resistenza e l'allungamento dei muscoli, che combina elementi di Yoga e Pilates.

### TAI CHI CHUAN

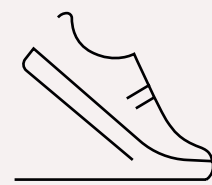
Un insieme di tecniche antichissime, sviluppatesi in Cina, con lo scopo di rafforzare e sviluppare le capacità energetiche della persona. È un auto-addestramento al miglioramento della salute fisica e mentale tramite il potere della mente aerobica.

### BODY BALANCE

Con LesMills BodyBalance migliori il tono e la flessibilità, aumentando la concentrazione e l'equilibrio grazie alla fusione di tre pratiche orientali.

### GINNASTICA FACCIALE

Una ginnastica anti-age che permette di tonificare i muscoli del volto. Previene e cancella le rughe o il rilassamento cutaneo grazie ad esercizi di contrazione dei muscoli del viso o del collo.



## DANCE

### STEP DANCE/AISD

Per allenare, divertendosi, la capacità cardiovascolare e la resistenza, aumentare la flessibilità e guadagnare tonicità muscolare. Mix di musica rock, anni '80, disco pop, latino, hip hop e reggae per piccole coreografie.

### ZUMBA

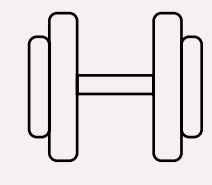
Il dinamismo delle danze sudamericane con continue variazioni di ritmo che aumentano e diminuiscono la frequenza cardiaca, tonificano addome, gambe, glutei e modellano punto vita e braccia.

### ADVANCED DANCE FUSION

Durante il corso si affronteranno vari tipi di danza: musical, moderna, video dance, burlesque, hip hop, teatro danza, sigle televisive ...

### AERO DANCE

Durante il corso si affronteranno vari tipi di danza: musical, moderna, video dance, burlesque, hip hop, teatro danza, sigle televisive ...



## STRENGTH

### BANDS & BALLS

Esercizi di tonificazione e stretching che sollecitano fibre muscolari e il tessuto connettivo (tendini, fasce ecc.) usando elastic bands e soft ball.

### GAG

Esercizi finalizzati a sollevare i glutei, snellire i muscoli delle gambe, assottigliare il punto vita e rassodare.

### GAG & STRETCH

Consente di bruciare l'adipe in eccesso e riconquistare l'equilibrio del proprio corpo.

### GAG A TERRA

Esercizi GAG svolti a terra.

### GINNASTICA DOLCE

Ginnastica eseguita con movimenti lenti e gradualmente: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

### GLUTEI E FIANCHI SNELLI

Lavora ad alta intensità, concentrandoti unicamente su fianchi e glutei, usando il tuo corpo come peso, così da modellarlo e tonificarlo.

### KICK BUTT BALLET BARRE/ BALLET

#### BARRE EXERCISE

Unisce le tecniche della danza a quelle del pilates e yoga per definire e scolpire il corpo.

### MINDFUL PILATES

Un corso di pilates in cui gli esercizi vengono svolti in maniera consapevole prestando attenzione alle sensazioni, pensieri ed emozioni che ne derivano momento dopo momento. Per sentirsi bene nel proprio corpo, migliorare la propriocezionalità, ridurre lo stress, sviluppare senso di gratitudine e di consapevolezza per vivere pienamente.

### PILATES MAT WORK

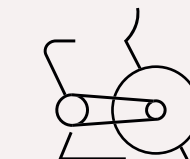
Esercizi svolti con l'uso di un materassino a terra e di piccoli attrezzi. Permette di migliorare la postura, il tono muscolare, la flessibilità e l'agilità.

### BODY PUMP

Uno dei metodi più rapidi al mondo per raggiungere la forma fisica sfidando i maggiori gruppi muscolari attraverso squat, push ups e esercizi ad alta intensità.

### TOTAL TONE

Tonifica braccia, petto, dorso, gambe, addome e glutei grazie all'utilizzo di pesi, step e fit ball.



## CYCLING

### INDOOR CYCLING

Attività aerobica e anaerobica eseguita su biciclette fisse, il tutto a ritmo di musica e scandito dalle indicazioni dei nostri istruttori qualificati.

### YOGILATES

Combina il meglio di Yoga e Pilates apportando benefici in termini di flessibilità, tono e forza muscolare, controllo e benessere psico-fisico.

### 2000 REPS

Tonifica braccia, petto, dorso, gambe, addome e glutei grazie all'utilizzo di pesi, step e fit ball...2000 X