



LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO			
SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	
09.45-10.30 PILATES		10.00-11.00 WOD				09.45-10.30 METABOLIC TRAINING DUAL		10.00-11.00 WOD	09.45-10.30 FLUIBALL PILATES					10.00-11.00 SKILL	10.00-10.45 PILATES		10.00-11.00 BASIC	
10.30-11.15 FLUIBALL TONIC DUAL		11.00-12.00 SKILL	10.15-11.00 WALKING PROGRAM					11.00-12.00 SKILL	10.30-11.00 FLEXABILITY		11.00-12.00 WOD	10.15-11.00 MOVIDA		11.00-12.00 WOD	10.45-11.30 CRAB BEAT		11.00-12.00 INTERMEDIATE	
12.45-13.30 FUNCTIONAL WALKING	12.15-13.15 WOD			12.45-13.30 INDOOR CYCLING				12.15-13.15 WOD	12.45-13.30 FUNCTIONAL SPECIALIST		12.15-13.15 WOD			12.15-13.15 WOD			12.15-13.15 COMPETITORS	
		16.30-17.30 TEENS	16.00-16.40 MULTISPORT BIMBI					16.30-17.30 TEENS	16.45-17.25 KIDS 6 - 9 ANNI	18.45-19.15 FLUIBALL TONIC		16.30-17.10 FIT DANCE BABY		16.00-16.40 KIDS 10 - 12 ANNI				
18.30-18.45 CORE		17.30-18.30 WOD	18.30-19.15 WALKING PROGRAM					17.30-18.30 WOD	17.30-18.30 WOD	19.15-19.45 METABOLIC TRAINING		17.30-18.30 WOD	17.15-18.00 FIT DANCE KIDS		16.45-17.25 KIDS 6 - 9 ANNI			09.30-10.30 WOD
18.45-19.15 METABOLIC TRAINING		18.30-19.30 WOD	19.15-20.00 STEP					18.30-19.30 WOD	18.30-19.30 SKILL	19.45-20.15 METABOLIC TRAINING		18.30-19.30 WOD	19.10-19.50 WALKING PROGRAM		17.30-18.30 WOD			
19.15-20.00 FUNCTIONAL WALKING	19.30-20.30 INDOOR CYCLING	19.30-20.30 WOD	20.00-20.45 FLUIBALL TONIC					19.30-20.30 SKILL	19.30-20.30 WOD	20.15-21.00 FLEXABILITY		19.30-20.30 SKILL	19.50-20.30 FLUIBALL PILATES		18.30-19.30 WOD			
20.00-21.30 TFS		20.30-21.30 WOD	20.45-21.45 ZUMBA*					20.30-21.30 WOD	20.30-21.30 WOD	21.00-22.00 ZUMBA*		20.00-21.00 INDOOR CYCLING	20.30-21.30 WOD	20.30-21.30 WOD	19.30-20.30 SKILL			

DA PRENOTARE
IN RECEPTION

* FUORI ABBONAMENTO

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA':

PILATES: Pilates è ginnastica posturale, è connessione e dialogo tra mente e centro del tuo corpo, è respirazione funzionale al gesto atletico. E' forza, equilibrio, flessibilità ed elasticità...è un momento della giornata dedicato a te... [CONSIGLIATE LE CALZE FITNESS](#)

FLUIBALL TONIC: Ecco l'attrezzo novità 2017 - 2018 di Quinto Elemento! Stupende ed indistruttibili med ball soft touch con fluido interno che...si muove!!! L'instabilità e l'imprevedibilità del fluido al loro interno ne fanno un nuovissimo attrezzo funzionale, dinamicamente imprevedibile, morbido e flessibile! Da provare! E quando il corso diventa DUAL...divertiti con DUE TRAINERS!

FLUIBALL PILATES: L'unione tra il Pilates e le Fluiball...un connubio di postura ed imprevedibilità...un mix tra concentrazione e destabilizzazione...se ami il Pilates, la variante con le Fluiball darà quel tocco in più al tuo allenamento! [CONSIGLIATE LE CALZE FITNESS](#)

STEP : Migliora il sistema cardiovascolare attraverso coreografie e ritmi che ti coinvolgeranno liberandoti la mente!

FLEXABILITY: Allunga i tuoi muscoli, rilassa il tuo corpo, migliora la tua elasticità e la tua flessibilità. 45 min di stretch e joint mobility, perché il benessere passa anche attraverso la dolcezza dei movimenti.

METABOLIC TRAINING: Novità 2017 - 2018! Dai nuova energia al tuo metabolismo! Prova questo corso in Sala Fuoco! Brucerai tantissime calorie grazie a diverse tipologie di allenamento basate su forza e resistenza! Tonificazione e dimagrimento a volontà x tutti!! E quando il corso diventa DUAL...divertiti con DUE TRAINERS!

INDOOR CYCLING: Sali sulla tua bike...accanto a te i tuoi compagni di viaggio...la musica ed il trainer ti porteranno, un'altra volta, dentro un viaggio senza limiti...[CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO](#)

WALKING PROGRAM: Ti piace camminare? L'evoluzione dell'allenamento cardiovascolare, per divertirti, migliorare il tuo fiato, bruciare più grassi, in 45 minuti di camminata a ritmo di musica su tappeti inerciali e, non guasta mai, un po' di coreografie e di tonificazione!
[CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO](#)

FUNCTIONAL WALKING: Se ami il Walking Program...prova questa nuova frontiera!! Ti aspettano moltissimi nuovi esercizi funzionali per portare Walking Program dove non immaginavi ancora!!! Prenotati!

CRAB BEAT: Un nuovo attrezzo, il CRAB, progettato per la tonificazione funzionale, il trainer, la lezione a ritmo di musica e l'alta intensità...un mix perfetto!

FUNCTIONAL FLYING: La tonificazione del FLYING abbinata all'allenamento funzionale diventa un circuit training ad altissima intensità!

FUNCTIONAL TRAINING: Il FUNCTIONAL TRAINING è un allenamento innovativo che plasmerà il tuo corpo a 360°, con esercizi nuovi e stimolanti, adatti a migliorare le tue performance atletiche! Metti alla prova il tuo corpo...ne rimarrai sorpreso!

FBS = FUNCTIONAL BODY STEP : Novità 2017 - 2018! Se ami la musica ed il FUNCTIONAL , non puoi rinunciare alla tonificazione ed al ritmo del Venerdì sera! Ti aspetta un'allenamento funzionale a ritmo di musica basato su un'infinità di esercizi a corpo libero e con lo step. Energia e ritmo li offre il tuo trainer!e tu?? Pronto a sudare?

FUNCTIONAL SPECIALIST: Se sei un'amante dell'allenamento funzionale e non vuoi rinunciare ad alcun attrezzo che puoi trovare in Sala Fuoco, il tuo trainer ti aspetta in pausa pranzo!! Il menù offre tre portate a base di KETTLEBELL, CRAB e FLYING!!! Vieni e scopri il menù del giorno!!! Sono consigliati i guanti

CORE: 15 minuti dedicati al centro del tuo corpo...stabilizza, centralizza, esprimi intensità mentre il trainer e la musica ti coinvolgono!

TOTAL FIGHTING SCHOOL e DIFESA PERSONALE FEMMINILE: QUINTO ELEMENTO ospita la prestigiosa scuola TOTAL FIGHTING SCHOOL, che proporrà un corso di arti marziali e, nella stessa lezione, creerà un gruppo di DIFESA PERSONALE FEMMINILE con immediata operatività (in grado di fornire in breve tempo le tecniche). Dopo la lezione di prova, la scuola richiede l'affiliazione annuale.

MOVIDA FITNESS: Movida Fitness è una lezione semplice, divertente ed allenante, che come obiettivo principale ha quello di portare l'allievo ad allenarsi e tonificarsi divertendosi! Movimenti semplici, ripetuti nel tempo ed abbinati alla musica ti porteranno ad...allenare il tuo cuore a sorridere!

CROSSFIT TEENS E KIDS: Il CrossFit per i più piccoli! Dai 6 ai 17 anni, divisi in classi di età, per un approccio sicuro e divertente al CrossFit! Prendi il volantino dedicato in reception!

FIT DANCE BABY (da 3 a 5 anni) e FIT DANCE KIDS (da 6 a 8 anni): Una divertente attività di fitness per i più piccoli, per imparare a conoscere il proprio corpo ed abituarsi ad un allenamento divertente con la musica, per una crescita sana!

MULTISPORT BIMBI: Tanti sport in un solo corso, per avvicinare i più piccoli alle diverse discipline, giocando! Età: da 4 a 7 anni

ZUMBA (fuori abbonamento): Quinto Elemento ospita l'associazione "PROGETTO ALMA APS", che utilizza la sala Fuoco per il proprio corso di Zumba. Se interessate a frequentare le lezioni, contattare direttamente l'associazione, nei giorni e negli orari del corso.