

MASTER GYM CLUB società sportiva dilettantistica a rl

LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA	ORARIO	ATTIVITA'	SALA
08.45-09.45	WOD	BOX				08.45-09.45	WOD	BOX	09.00-09.45	BUNGEE FLY	FUOCO	08.45-09.45	WOD	BOX			
09.45-10.45	CALISTHENICS	BOX	09.45-10.45	WOD	BOX	09.30-10.15	PANCAFIT GROUP*	NUVOLA	09.45-10.30	PILATES	FUOCO	09.30-10.30	INDOOR CYCLING	ARIA	09.45-10.45	WOD	BOX
10.00-10.45	WALKING PROGRAM	FUOCO	09.45-10.15	ANTALGICA	FUOCO	09.45-10.30	X-WOMEN	FUOCO	09.45-10.45	CALISTHENICS	BOX	09.45-10.15	ANTALGICA	FUOCO	10.00-10.45	PILATES	FUOCO
10.45-11.30	PANCAFIT GROUP*	NUVOLA	10.15-11.00	PILATES	FUOCO	09.45-10.45	WOD	BOX	10.30-11.00	FLEXABILITY	FUOCO	09.45-10.45	WOD	BOX	10.45-11.30	CRAB BEAT	FUOCO
10.45-11.45	WOD	BOX	10.45-11.45	WEIGHTLIFT	BOX	10.30-11.00	FLEXABILITY	FUOCO	10.45-11.45	WOD	BOX	10.45-11.45	WEIGHTLIFT	BOX	10.45-12.15	TEAM WOD	BOX
10.45-11.15	JOINT MOBILITY	ARIA	11.00-11.45	ZUMBA	FUOCO	10.45-11.45	POWERLIFT	BOX				11.45-12.15	JOINT MOBILITY	ARIA			
12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.15	WOD	BOX	12.15-13.45	WOD	BOX
12.45-13.45	WOD	BOX	12.45-13.30	INDOOR CYCLING	ARIA	12.45-13.45	WOD	BOX	12.45-13.30	INDOOR CYCLING	ARIA	12.45-13.45	WOD	BOX			
12.45-13.30	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO				12.45-13.15	FLYING	FUOCO	12.45-13.30	BUNGEE FLY	FUOCO	12.45-13.30	FUNCTIONAL WALKING	FUOCO			
15.30-16.30	WOD TEENS	BOX				15.45-16.40	WOD KIDS 10-12	BOX	16.00-17.00	WOD TEENS	BOX	15.45-16.30	WOD KIDS 10-12	BOX	DOMENICA		
16.30-17.30	WOD TEENS	BOX	16.00-17.00	WOD TEENS	BOX	16.45-17.25	WOD KIDS 6-9	BOX	17.00-18.00	WOD TEENS	BOX	16.15-17.00	PROPEDEUTICA KIDS	FUOCO	ORARIO	ATTIVITA'	SALA
17.00-18.00	TFS KIDS	ARIA	17.00-18.00	WOD TEENS	BOX	17.30-18.30	WOD	BOX	18.00-19.00	WOD	BOX	16.30-17.30	WOD TEENS	BOX	10.30-11.30	OPEN WOD	BOX
18.00-19.00	TFS TEENS	ARIA	18.00-19.00	WOD	BOX	18.30-19.30	WOD	BOX	18.45-19.30	FLYING	FUOCO	17.30-18.30	WOD	BOX			
17.30-18.30	WOD	BOX	18.30-19.15	PANCAFIT GROUP*	NUVOLA	18.45-19.00	CORE	FUOCO	19.00-20.00	WEIGHTLIFT	BOX	17.40-18.20	WOD KIDS 10-12	ARIA			
18.30-19.15	WALKING PROGRAM	FUOCO	18.30-19.15	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO	19.00-19.30	FLUIBALL TONIC	FUOCO	19.00-19.30	JOINT MOBILITY	ARIA	18.30-19.30	WOD	BOX			
18.30-19.30	WOD	BOX	19.00-20.00	CALISTHENICS	BOX	19.00-20.00	INDOOR CYCLING	ARIA	19.30-20.15	WALKING PROGRAM	FUOCO	18.45-19.30	FBS VS CRAB	FUOCO			
19.00-20.30	TFS	NUVOLA	19.15-20.00	PILATES	FUOCO	19.30-20.00	METABOLIC TRAINING	FUOCO	19.30-20.15	PILATES	NUVOLA	19.30-20.30	CALISTHENICS	BOX			
19.15-20.00	STEP	FUOCO	19.15-19.45	JOINT MOBILITY	ARIA	19.30-20.30	POWERLIFT	BOX	20.00-21.00	WOD	BOX	19.30-20.30	INDOOR CYCLING	ARIA			
19.30-20.30	WEIGHTLIFT	BOX	20.00-21.00	WOD	BOX	20.00-20.30	FLEXABILITY	NUVOLA	20.15-21.00	FUNCTIONAL TRAINING	FUOCO	19.30-21.00	DIFESA FEMMINILE	NUVOLA			
19.30-20.30	INDOOR CYCLING	ARIA	20.00-20.45	CRAB BEAT	FUOCO	20.00-20.45	BUNGEE FLY	FUOCO	20.15-21.00	PANCAFIT GROUP*	NUVOLA	19.30-20.15	WALKING PROGRAM	FUOCO			
20.00-20.45	BUNGEE FLY	FUOCO				20.15-21.15	INDOOR CYCLING	ARIA				20.30-21.30	WOD	BOX			
20.30-21.30	WOD	BOX				20.30-21.30	WOD	BOX									
						20.30-21.30	PRESCIISTICA	NUVOLA									

DA PRENOTARE
IN RECEPTION

il corso di PANCAFIT GROUP
è fuori abbonamento
NON LO CONOSCI?
chiedi info in reception!

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nelle SALE FUOCO ARIA e NUVOLO:

BUNGEE FLY. NOVITA' 2020: Volaa!!!!!! Salta, tonifica e gioca con la gravità! Da provare!

X-WOMEN. NOVITA' 2020: Allenamento al femminile, total body. Migliora forza, flessibilità, resistenza, agilità e mobilità articolare attraverso piccole sequenze di esercizi a ritmo di musica, con o senza attrezzi

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

FLYING suspension training: La tonificazione non è mai stata così originale! L'allenamento in sospensione ti attende e...tramite solamente il tuo corpo ed il ritmo musicale, rivoluzionerà la tua visione di training "funzionale". Pronto a volare? CONSIGLIATE LE CALZE ANTISCIVOLO

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

FLUIBALL TONIC: 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!

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

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

FLEXIBILITY: Allunga i tuoi muscoli, rilassa il tuo corpo, migliora la tua elasticità e la tua flessibilità. Stretch e joint mobility, perché il benessere passa anche attraverso la dolcezza dei movimenti.

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!

FUNCTIONAL TRAINING: E' 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!

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!

ZUMBA: Zumba è movimento ed energia, uniti dai ritmi coinvolgenti della musica ad ispirazione latina. ZUMBA è lavoro aerobico...per bruciare grassi...ma divertendosi! ZUMBA è l'appuntamento col sorriso di altri zumbisti!

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

METABOLIC TRAINING: 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!

FBS vs CRAB: 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, con lo step e/o il crab! Energia, ritmo e tonificazione garantita!

DIFESA PERSONALE FEMMINILE (metodo TOTAL FIGHTING): Corso di DIFESA PERSONALE FEMMINILE per imparare le tecniche, e le norme di sicurezza e prevenzione per evitare o sopravvivere ad una reale aggressione violenta.

TOTAL FIGHTING (KRAV MAGA - JEET KUNE DO): Corso di DIFESA PERSONALE REALE utilizzando le migliori tecniche di Jeet Kune Do e Krav Maga, verificate in ambito civile e militare. Il corso viene proposto anche in versione KIDS (da 6 a 10 anni) e TEENS (da 11 a 17 anni)

JOINT MOBILITY. NOVITA' 2020: Corso dedicato alla mobilità articolare, base della flessibilità muscolare

PANCAFIT GROUP. NOVITA' 2020: L' allungamento muscolare globale decompensato, per intervenire sulle più comuni patologie articolari. Proposto fuori abbonamento in versione SMALL GROUP, al max 6 persone, per un efficace e proficuo rapporto con il terapeuta

ANTALGICA. NOVITA' 2020: Corso dedicato alla ginnastica dolce, per un lavoro sulla mobilità articolare, sulla flessibilità e sull equilibrio

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nel BOX CrossFit:

WOD: WORKOUT OF THE DAY. L'allenamento del giorno, che presenta sempre una diversa sfida. Uguale per tutti, ma adattato al tuo livello

OPEN WOD: L'allenamento quotidiano nel box CrossFit, la domenica, apre a tutti! Provalo!

POWERLIFTING. NOVITA' 2019 - 2020: Squat, panca, stacco. Le basi dell'allenamento della forza!

WEIGHTLIFTING: Corso praticato nel box ma aperto a tutti! Il Weightlifting è sollevamento pesi olimpico, il re degli sport di potenza, adattato al CrossFit ma utile a chiunque voglia aumentare forza e potenza

CALISTHENICS: Corso praticato nel box ma aperto a tutti! CALISTHENICS è l'arte del movimento a corpo libero. Dal greco KALOS, bellezza, e STHENOS, forza. Mettiti alla prova!

WOD KIDS: CrossFit KIDS è il metodo di insegnamento di CrossFit rivolto ai ragazzi/e da 6 a 12 anni. A Quinto Elemento sono state create due classi di età: 6 - 9 anni e 10 - 12 anni. Il meccanismo motorio che si innesca si traduce in prestazioni sportive migliori e minori infortuni nel futuro dei nostri ragazzi. CrossFit KIDS è pensato per essere GRANDE divertimento!

WOD TEENS: CrossFit TEENS è il metodo di insegnamento di CrossFit rivolto ai ragazzi/e da 13 a 17 anni. La principale differenza con CrossFit adulti è l'attenzione che il coach pone nella gestione dei carichi, preservando la colonna vertebrale e delle articolazioni, preparando i loro fisici a diventare forti ed elastici

CORSI APERTI ANCHE AGLI ABBONAMENTI "MOVIMENTO" E "QUINTO ELEMENTO"!