

Descrizione corsi

ACQUA TONE | 45'
Lezioni di tonificazione con l'uso di piccoli attrezzi abbinati alla resistenza dell'acqua. Ogni lezione una sorpresa!

ACQUA CIRCUIT | 45'
Lavoro aerobico intenso e divertente con uso di grandi attrezzi.

ANTALGICA | 45'
Movimenti dolci in acqua per ridare armonia al tuo corpo.

BACK SCHOOL | 30'
L'obiettivo è prevenire e curare mal di schiena e cervicalgia.
Vera e propria scuola posturale.

DANCING FIT | 45'
La musica come attrezzo per allenarsi e bruciare grassi.

ENJOY X CLASS e SELF | 30' - 45'
L'esperienza di allenamento più efficace e coinvolgente per migliorare le qualità atletiche, con programmi ad alta intensità sempre diversi che alternano esercizi cardio e di potenza.
Migliora tutte le qualità fisiche alla base della performance atletica in un allenamento dal profilo bilanciato e completo.
Con attrezzature Technogym Skill Line

BRUCIA GRASSI | 30' - 45'
Intenso allenamento cardio che ti aiuta a perdere peso in eccesso

FIT & BOXE | 45'
Corso adatto a tutti: calci e pugni al sacco a ritmo di musica.

G.A.G. | 30' - 45'
Sequenza di esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

GINNASTICA FUNZIONALE* | 60'
Corso ad indirizzo riabilitativo volto a recuperare e mantenere le normali funzioni corporee. Chiedi informazioni in reception!

GROUP CYCLING | 60'
Allenamento volto al benessere psicofisico con un piacevole e coinvolgente lavoro su una bike in gruppo. Musica, ambiente e atmosfere adeguate, assieme alla guida sapiente ed attenta dell'istruttore, creeranno un'esperienza indimenticabile.

INTERVAL TRAINING | 30' - 45'
Aumenta il metabolismo e favorisce il dimagrimento attraverso circuiti di esercizi che alternano alta e bassa intensità.

IDROBIKE | 45'
Pedala in acqua: drena, tonifica e divertirti a tempo di musica.

OLISTIC TONE | 45'
Riequilibrio posturale con esercizi di mobilitazione e allungamento

POSTURAL PIL | 45' - 60'
Allenamento a corpo libero e con piccoli attrezzi concepito per la flessibilità e l'equilibrio tra corpo e mente.

SPARTAN FIT | 60'
Spingiti oltre i tuoi limiti! Prova la tua forza e sfida la tua resistenza. Sudore e fatica per scoprire il guerriero che è in te e raggiungere l'obiettivo: essere uno spartan.

UPPER BODY | 45'
Allenamento per la tonificazione e la forza della parte superiore.

STEP FUSION | 45'
Corso aerobico coreografico con l'utilizzo dello step in combinazione con altri esercizi.

SUSPENSION | 40'
Allenamento in sospensione per una base posturale e di forza.

TABATA | 30' - 45'
30 minuti di lavoro ad altissima intensità per potenziare tutto il corpo. Il corso ideale per chi non ha tempo, ma vuole risultati.

ADDOMINALI | 45'
Lezioni di Tabata in cui la parte finale è interamente dedicata alla tonificazione del core.

TOTAL BODY | 45'-60'
Lavoro tonificazione con l'uso di elastici, bilancieri, palle, step. Per un corpo perfetto.

BODY PUMP | 45'
Il corso con il bilanciere che tonifica tutto il tuo corpo. Questo allenamento di 45 minuti mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari..

JUMP & G.A.G. | 45'
divertiti saltando per una tonificazione completa di tutto il corpo

LES MILLS BODYBALANCE 45'

È un corso di yoga accessibile a tutti. Utilizza una varietà di movimenti di ogni ampiezza in relazione con la musica per migliorare il vostro spirito, il vostro corpo e la vostra vita.

LES MILLS tone

l'allenamento di gruppo che usa gli elastici VIVE™ e il peso corporeo per sviluppare un nuovo livello di fitness e forza del baricentro.

Descrizione elementi

POWER
Persone consapevoli che il proprio aspetto fisico è un ingrediente chiave per promuovere se stessi e avere successo nella vita.

SPORT
Persone che ricercano il massimo dal loro allenamento dentro e fuori dalla palestra per migliorare le proprie performance sportive.

SHAPE
Persone che vogliono bruciare calorie, controllare il peso corporeo e tonificare i muscoli per modellare il proprio corpo.

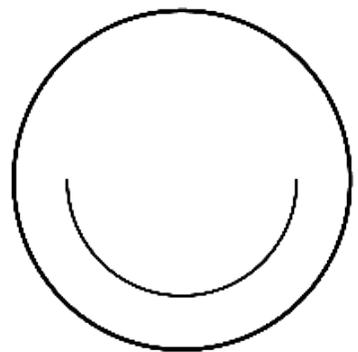
FUN
Persone che concepiscono il movimento come occasione di divertimento e interazione con gli altri e amano fare esperienze nuove.

BALANCE
Persone che amano rilassarsi dalle tensioni e dallo stress quotidiano e ricercano piena consapevolezza del corpo e della mente.

MOVE
Persone che si allenano regolarmente per migliorare il benessere quotidiano, consapevoli dei benefici che l'attività fisica reca alla salute.

ENJOY LIFE
Stile di vita fra corpo e mente.
Alimentazione, prevenzione, meditazione e attività fisica: benessere a 360°

PLANNING CORSI 2023-2024



enjoy club
WELLNESS COMMUNITY
SOGNA CREDICI ALLENATI

UNISCITI AI SOCIAL



@ENJOYCLUBCAMUZZAGO



@ENJOYCLUBWELLNESS

Iscriviti al nostro canale Telegram per rimanere aggiornato di tutte le novità all'interno del Club

#ENJOYATI

Cosa sapere.

Le sale aprono 10 minuti dopo l'apertura e chiudono 15 minuti prima della chiusura. La piscina apre 10 minuti dopo l'apertura e chiude 30 minuti prima della chiusura.
La direzione si riserva la facoltà di modificare orari di apertura e chiusura, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.
Ogni corso viene svolto con un minimo di 3 persone
Validità dal 29 agosto 2022 al 30 luglio 2023

Cosa portare. Uso obbligatorio panno enjoy per disinfettare gli attrezzi e armadietti.



Per tutto quanto non è esposto e specificato, fare riferimento al regolamento interno. In certi orari le corsie del nuoto libero NON sono disponibili. Per verificare la disponibilità consultare l'orario sul sito.

Come prenotare.



I corsi sono a numero chiuso e possono essere prenotati a partire da 3 giorni prima del giorno del corso.

SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android "MY WELLNESS"

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO*	DOMENICA*
8		8:30-9:30 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		8:30-9:30 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 			
9	9:30-10:15 Antalgica Miriam, Piscina  ○	9:30-10:30 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	9:00-10:00 Ginn. Funzionale* Federica, Sala Emotion 	9:30-10:30 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	9:15-10:00 Antalgica Miriam, Piscina  ○		9:15-10:00 Yoga Maria Rita, Energy studio 
	9:30-10:00 Step Tone Francesca, Energy studio  ○	9:30-10:15 Acqua Tone Thomas, Piscina  ○	9:30-10:15 Brucia Grassi Barbara, Piscina  ○	9:30-10:15 Miriam, Energy studio 	9:30-10:15 Tabata Barbara, Energy studio  □		
		9:30-10:15 Dancin Fit Miriam, Energy studio  △	9:30-10:15 Claudia, Energy studio 	9:30-10:15 Idrobike Barbara, Piscina  ○			
10	10:10-10:55 Total Body Francesca, Energy studio  □	10:30-11:15 Idrobike Thomas, Piscina  ○	10:30-11:15 Acqua Circuit Claudia, Piscina  ○	10:30-11:15 Acqua Tone Miriam, Piscina  ○	10:05-10:50 Idrobike Miriam, Piscina  ○	10:30-11:30 Surprise Energy studio  ○	10:30-11:30 Group Cycling Emotion studio  ○
	10:30-11:15 Acqua Tone Miriam, Piscina  ○	10:30-11:15 Olistic Tone Miriam, Emotion studio  △	10:30-11:15 G.A.G. Barbara, Energy studio  △	10:30-11:15 Interval Training Barbara, Energy studio  △	10:30-11:15 Postural Pil Barbara, Energy studio  △	10:30-11:30 Group Cycling Emotion studio  ○	10:45-11:30 Domenica Surprise Energy studio
11	11:00-12:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		11:00-12:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		11:00-12:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		
	11:05-11:50 X Space - Class Barbara, Area funzionale 				11:05-11:50 Acqua Circuit Miriam, Piscina  ○		
					11:30-12:15 X Space - Class Leo, Area funzionale 	11:30-12:00 Core Training Energy studio  □	
12	12:00-13:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	12:45-13:25 Suspension Leonardo, Emotion studio  □	12:00-13:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		12:00-13:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	12:15-13:00 Acqua Tone Piscina  ○	
13	13:00-13:45 Acqua Tone Miriam, Piscina  ○	13:00-13:45 Idrobike Thomas, Piscina  ○	13:00-14:00 Group Cycling Ross, Emotion studio  /	13:00-13:45 Acqua Tone Barbara, Piscina  ○	13:00-13:45 Idrobike Claudia, Piscina  ○		Corso a pagamento * Corso a scopo riabilitativo 
	13:00-13:45 Tabata Barbara, Energy studio  □	13:00-13:45 Body Pump Claudia, Energy studio  □	13:00-13:45 Acqua Circuit Claudia, Piscina  ○	13:00-13:45 Tone Claudia, Energy studio 	13:00-14:00 Spartan Fit Leonardo, Energy studio  □		Teambeats 
			13:00-13:45 Postural Pil Paolo, Energy studio  △	13:00-13:45 X Space - Class Leonardo, Area funzionale 			Piscina 
			13:00-13:45 X Space - Class Leo, Area funzionale 				Nuova area funzionale con attrezzature Technogym Skill Line 
		13:50-14:35 Acqua Tone Claudia, Piscina  ○	13:50-13:45 Brucia Grassi Claudia, Piscina  ○				Nuova area funzionale con attrezzature Technogym Skill Line, le lezioni EnjoyX class vengono eattivate senza Trainer 
	13:55-14:40 Idrobike Barbara, Piscina  ○	13:50-14:35 Body Balance Miriam, Energy studio 	13:50-14:20 Back School Paolo, sala Energy  ○	13:50-14:35 Idrobike Claudia, Piscina  ○	13:50-14:35 Acqua Cicuit Claudia, Piscina  ○		
18	18:00-18:45 X Space - Class Leonardo, Area funzionale 	18:15-19:00 X Space - Class Leonardo, Area funzionale 	18:00-18:45 X Space - Class Denise, Area funzionale 				
	18:15-19:00 Total Body Barbara, Energy studio  □	18:15-19:00 Body Balance Miriam, Energy studio 	18:30-19:00 Suspension Leonardo, Emotion studio  □	18:15-19:00 G.A.G. STRONG Francesca, Energy studio  □	18:30-19:15 X Space - Class Vanessa, Area funzionale 		
			18:30-19:45 Tone Claudia, Energy studio 		18:40-19:25 Postural Pil Francesca, Energy studio  △		
19	19:10-19:55 Brucia Grassi Barbara, Piscina  ○	19:00-20:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio  /	19:00-20:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	19:00-19:45 X Space - Class Denise, Area funzionale 			
	19:00-20:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 	19:10-19:55 Acqua Tone Miriam, Piscina  ○	19:00-19:45 Idrobike Miriam, Piscina  ○	19:00-20:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio  /	19:00-20:00 Ginn. Funzionale* Ema, Piscina 		La programmazione dei corsi può essere modificata dalla direzioni per esigenze orga- nizzative e verranno aggiornati in tempo reale sull'app My Wellness
	19:00-20:00 Group Cycling Debora, Emotion studio  /	19:10-19:55 Fit&Boxe Claudia, Energy studio  □	19:20-20:05 Spartan Fit Leonardo, Energy studio  □	19:10-19:55 Acqua Tone Francesca, Piscina  ○	19:30-20:15 Dancing Fit Vanessa, Emotion studio  △		
			19:30-20:15 Jump & G.A.G. Claudia, Emotion studio  □	19:10-19:55 Body Pump Claudia, Energy studio  ○	19:30-20:15 Acqua Circuit Miriam, Piscina  ○		
	19:40-20:25 Spartan Leonardo, Energy studio  □		19:50-20:35 Acqua Tone Miriam, Piscina  ○		19:30-20:00 Upperbody Francesca, Energy studio  ○		
20		20:00-20:45 Idrobike & Tone Miriam, Piscina  ○					ALLENATI AL RITMO GIUSTO
	20:00-20:45 Acqua Circuit Barbara, Piscina  ○	20:00-20:45 X Space - Class Denise, Area funzionale 	20:10-20:55 Postural Pil Paolo, Energy studio  △	20:00-20:45 Idrobike & Tone Claudia, Piscina  ○	20:05-20:50 Body Balance Francesca, Energy studio 		TEAMBEATS 
		20:05-20:35 G.A.G. Claudia, Energy studio  □		20:05-20:35 Addominali Francersca, Energy studio  □			Teambeats combina varietà, efficienza e divertimento in un unico allenamento, diverso da qualunque altra esperienza di allenamento di gruppo. Migliora la tua forma fisica, perdi peso e massimizza le tue prestazioni allenandoti a ritmo di musica. Segui le istruzioni del trainer, dai il massimo e stai al passo con i tuoi compagni.
		20:10-21:10 Group Cycling Lucio, Emotion studio  /		20:10-21:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio  /			Solo con fascia cardio con tecnologia Bluetooth/ANT+