

Descrizione corsi

ACQUA TONE | 45'
Lezione di tonificazione con l'uso di piccoli attrezzi abbinati alla resistenza dell'acqua.

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.

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

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

ENJOY X CLASS e SELF | 30' - 45'
Allenamenti ad alta intensità sempre diversi che alternano esercizi cardio e di potenza.

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.

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

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

GINNASTICA ACQUATICA TERAPEUTICA * | 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 coinvolgente lavoro su una bike in gruppo. Musica, ambiente e atmosfere adeguate, sotto la guida sapiente 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.

TABATA IDRO | 45'| (NEW)
Massimo consumo calorico e miglioramento cardio vascolare ad alta intensità.

IDROBIKE TONE | 45'| (NEW)
Allenamento cardio vascolare e di tonificazione con bike e piccoli attrezzi.

YOGA | 45'
Una pratica che unisce asana, respiro, meditazione e mantra per trasformare corpo, mente e spirito.

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.

STEP TONE | 30'
Corso aerobico coreografico con l'utilizzo dello step in combinazione con altri esercizi.

AEROSLIM | 45'
Combinazione di esercizi aerobici mirati alla perdita di peso e alla tonificazione.

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.

CORE TRAINING | 30'
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.

Strong Nation | 30'| (NEW)
Allenamento hiit che combina esercizi a corpo libero per superare i propri limiti.

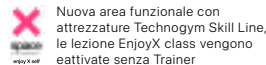
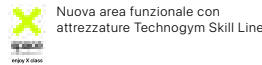


Il corso di Body Balance è la fusione di Pilates, Yoga, Tai Chi. Aiuta ad aumentare il tono muscolare, la flessibilità e la concentrazione.



Il corso con i bilancieri e dischi, è un allenamento per tutto il corpo che sviluppa la resistenza muscolare, gli addominali e scolpisce i muscoli.

* Corso a pagamento



Descrizione elementi

AZZURRO
utilizzo fino al 50% del tuo BPM massimo
Allenamento di mobilità articolare, allungamento muscolare e riallineamento posturale.

VERDE
utilizzo dal 50% al 60% del tuo BPM massimo
Allenamento a BASSO impatto di tonificazione e mobilità articolare

GIALLO
utilizzo dal 60% al 75% del tuo BPM massimo
Allenamento cardiovascolare moderato e di tonificazione.

ARANCIONE
utilizzo dal 75% all'80% del tuo BPM massimo
Allenamento cardiovascolare intenso e di tonificazione.

ROSSO
utilizzo fino all'85% del tuo BPM massimo
Allenamento cardiovascolare MOLTO intenso.

E necessario effettuare un test semplice cardiovascolare. Chiedi al tuo trainer di riferimento, il suo nome lo trovi sulla app.

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 25 agosto 2025 al 31 luglio 2026

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.

PLANNING CORSI 2025-2026



ORARI DEL CLUB

LUN | MER | VEN 7.00 - 22.00

MAR | GIO 7:00 - 22:30

SA 8.30 - 18.00

DO 9.00 - 18.00

VIA DEL BORGO 6, BELLUSCO, MB

www.enjoyclub.eu | 039 6081585

UNISCITI AI SOCIAL



@ENJOYCLUBCAMUZZAGO

#ENJOYATI

SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android "Technogym App"

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7							
8	● 8:30-9:15 Total body Claudia, Energy studio	8:30-9:30 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 8:30-9:15 Postural Pil Claudia, Energy studio	8:30-9:30 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 8:00-9:00 Yoga Almendra, Energy studio		
9	● 9:30-10:15 Antalgica Miriam, Piscina	9:30-10:30 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	9:00-10:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Federica, Sala Emotion	9:30-10:30 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 9:15-10:00 Antalgica Miriam, Piscina	● 9:15-10:15 Yoga Almendra, Energy studio, Alternato	
	● 9:30-10:15 Total body Claudia, Energy studio	● 9:30-10:15 Dancing Fit Miriam, Energy studio	● 9:30-10:15 Acqua Circuit Claudia, Piscina	● 9:30-10:15 Interval Training Claudia, Energy studio	● 9:15-10:00 Step Coreo Michela, Energy studio		
		● 9:30-10:15 Brucia Grassi Claudia, Piscina	● 9:30-10:15 Aereo Slim Michela, Energy studio	● 9:30-10:15 Tabata Idro Francesca, Piscina			
10	● 10:30-11:15 Olistic Tone Miriam, Energy studio	● 10:30-11:15 Body Balance Miriam, Energy Studio		● 10:30-11:15 Idrobike Claudia, Piscina	● 10:15-11:00 Idrobike & Tone Michela, Piscina	● 10:30-11:15 Total Body Rotazione, Energy studio	● 10:00-11:00 Group Cycling Rotazione, Emotion studio
	● 10:30-11:15 Acqua Circuit Claudia, Piscina	● 10:30-11:15 Idrobike Claudia, Piscina	● 10:30-11:15 Acqua Tone Claudia, Piscina	● 10:30-11:15 Postural Pil Francesca, Energy studio	● 10:15-11:00 Body Pump Miriam, Energy studio	● 10:30-11:30 Group Cycling Rotazione, Emotion studio	10:30-11:30 Domenica Surprise Rotazione, Energy studio
			● 10:30-11:15 GAG Michela, Energy studio				
11	11:00-12:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		11:00-12:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		11:00-12:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		
					● 11:10-11:55 Acqua Tone Michela, Piscina	● 11:20-11:50 GAG Rotazione, Energy studio	
12	12:00-13:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		12:00-13:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 12:45-13:30 X Space - Class Denise , Area funzionale	12:00-13:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 12:15-13:00 Acqua Surprise Rotazione, Piscina	
13	● 13:00-14:00 Body Pump Claudia, Energy studio	● 13:00-13:45 Tabata Idro Claudia, Piscina	● 13:00-13:30 Tabata Cludia, Energy studio	● 13:00-13:45 Suspension Leo, Emotion studio	● 13:00-13:45 Acqua Tone Miriam, Piscina		
	● 13:00-13:45 Acqua Tone Miriam, Piscina	● 13:00-14:00 Body Balance Miriam, Energy studio	● 13:00-13:45 Run Club Pietro, Parco	● 13:00-13:45 Postural Pil Paolo, Energy studio	13:00-14:00 Spartan Fit Leonardo, Energy Studio		
	● 13:50-14:35 Idrobike Miriam, Piscina	● 13:00-13:45 X Space - Class Leonardo , Area funzionale	● 13:00-13:45 Idrobike Michela, Piscina	● 13:00-13:45 Acqua Tone Francesca, Piscina			
		● 13:50-14:35 Acqua Circuit Claudia, Piscina	● 13:00-14:00 Group Cycling Rox, Emotion studio	● 13:50-14:35 Back School Paolo, Energy studio			
			● 13:35-14:05 Step 30' Claudia, Energy studio	● 13:50-14:35 Idrobike & Tone Francesca, Piscina	● 13:50-14:35 Acqua Cicuit Miriam, Piscina		
			● 13:50-14:35 Brucia Grassi Michela, Piscina				
18	● 18:00-18:45 RunClub Pietro, Parco	● 18:20-19:05 Body Balance Miriam, Energy studio		● 18:00-18:45 X Space - Class Leonardo , Area funzional	● 18:20-19:05 Spartan Fit Leonardo, Energy studio		
	● 18:00-18:45 Suspension Leonardo, Emotion studio	● 18:20-18:50 Tabata Claudia, Emotion studio	● 18:20-18:55 Total Body Claudia, Energy studio	● 18:20-19:00 Postural Pil Francesca, Energy studio	● 18:20-19:05 GAG Michela, Emotion studio		
	● 18:20-19:05 Body Pump Claudia, Energy studio	● 18:30-19:15 X Space - Class Leo , X-Space	● 18:30-19:15 Suspension Leonardo, Emotion studio				
19	● 19:00-20:00 Group Cycling Debora, Emotion studio	● 19:00-20:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio	● 19:00-19:45 Fit&Box Claudia, Energy studio	● 19:00-20:00 Group Cycling Debora, Emotion studio	19:00-20:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		
	● 19:00-19:45 X Space - Class Leo , X-Space	● 19:00-19:45 Acqua Circuit Claudia, Piscina	● 19:10-19:55 Idrobike & Tone Michela, Piscina	● 19:00-19:45 Tabata Idro Claudia, Piscina	● 19:10-20:05 Aereo Slim Michela, Energy studio		
	● 19:10-19:55 Acqua Tone Miriam, Piscina	● 19:10-19:55 Body Pump Miriam, Energy studio	19:15-20:15 Gin. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 19:10-19:40 Strong Nation Francesca, Energy studio			
	● 19:15-19:45 Step Coreo Claudia, Energy studio		● 19:55-20:40 Spartan Leonardo , Energy studio	● 19:50-20:35 Body Balance Miriam, Energy Studio			
	19:15-20:15 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	19:15-20:15 Gin. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		● 19:55-20:40 Idrobike Claudia, Piscina			
20	● 20:00-21:00 Yoga Almendra, Energy studio, Alternato	● 20:00-20:45 Brucia Grassi Claudia, Piscina	● 20:05-20:50 Acqua Tone Michela, Piscina	● 20:00-21:00 Group Cycling Debora, Emotion studio	● 20:15-21:00 Acqua Tone Michela, Piscina		
	● 20:05-20:50 Acqua Circuit Miriam, Piscina	● 20:00-20:45 Postural PIL Paolo, Energy studio					
		● 20:00-21:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio					

La programmazione dei corsi può essere modificata dalla direzioni per esigenze organizzative e verranno aggiornati in tempo reale sull'app Technogym

ALLENATI AL RITMO GIUSTO

TEAMBEATS

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.

Solo con fascia cardio con tecnologia Bluetooth/ANT+

