

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'

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.

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 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.

OLISTIC TONE | 45'

Riequilibrio posturale con esercizi di mobilitazione e allungamento

HATHA 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.

LES MILLS BODYBALANCE 45'

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

LES MILLS BODYPUMP 45'

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

* Corso a pagamento

 Nuova area funzionale con attrezzature Technogym Skill Line

 Nuova area funzionale con attrezzature Technogym Skill Line, le lezioni EnjoyX class vengono attivate senza Trainer

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

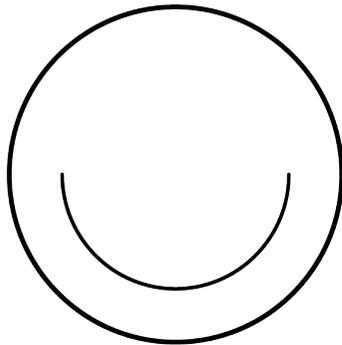
utilizzo dal 75% all'80% del tuo BPM massimo
Allenamento cardiovascolare intenso e di tonificazione.

ROSSO

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

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

PLANNING CORSI 2024-2025



enjoy club

WELLNESS COMMUNITY

SOGNA CREDICI ALLENATI

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

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.



Asciugamano



Scarpe da ginnastica



Acqua



Cardiofrequenzimetro



Cuffia



Costume



Accappatoio



Ciabatte

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.



Totem



Technogym APP



Reception

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 "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		
	● 9:30-10:15 Total body Claudia, Energy studio	● 9:30-10:15 Body Balance Miriam, Energy	● 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 Aero Slim Michela, Energy studio	● 9:30-10:15 Acqua Tone Francesca, Piscina			
10	● 10:30-11:15 Olistic Tone Miriam, Energy studio	10:30-11:15 Dancing Fit Miriam, Energy studio		● 10:30-11:15 Idrobike Claudia, Piscina	● 10:15-11:00 Idrobike Michela, Piscina	● 10:30-11:30 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 Total Body 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 Miriam, Piscina	11:20-11:50 Surprise Rotazione, Energy studio	
12	12:00-13:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		12:00-13:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		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 Brucia Grassi Claudia, Piscina	● 13:00-13:30 Tabata Claudia, 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 Cicut Miriam, 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 Francesca, Piscina			
			13:50-14:35 Brucia Grassi Michela, Piscina				
18	● 18:00-18:45 RunClub Pietro, Parco	● 18:00-18:45 X Space - Class Leo, X-Space	● 18:20-18:55 Tabata Claudia, Energy studio	● 18:00-18:45 X Space - Class Leonardo, Area funzional	● 18:15-19:00 Spartan Fit Leonardo, Energy studio		
	● 18:15-19:00 Suspension Leonardo, Emotion studio	● 18:20-19:05 Body Balance Miriam, Energy studio	● 18:30-19:15 Suspension Leonardo, Emotion studio	● 18:20-19:05 Postural Pil Francesca, Energy studio	18:15-19:00 GAG Michela, Emotion studio		
	● 18:20-19:05 Body Pump Claudia, Energy studio						
19	19:00-20:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 19:00-20:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio	19:00-20:00 Gin. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	● 19:00-20:00 Group Cycling Debora, Emotion studio	19:00-20:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina		
	● 19:15-19:45 Step Coreo Claudia, Energy studio	● 19:00-19:45 Acqua Circuit Claudia, Piscina	● 19:00-19:45 Idrobike Michela, Piscina	● 19:00-19:45 Brucia Grassi Claudia, Piscina	● 19:10-19:55 Aereo Slim Michela, Energy studio		
	● 19:00-19:45 Acqua Tone Miriam, Piscina	● 19:10-19:55 Total Body Miriam, Energy studio	● 19:00-19:45 Fit&Box Claudia, Energy studio	● 19:15-20:15 Body Pump Francesca, Energy studio	● 19:00-19:45 Acqua Tone Miriam, Piscina		
	● 19:30-20:30 Group Cycling Debora, Emotion studio	● 19:55-20:40 Brucia Grassi Claudia, Piscina	● 19:55-20:40 Spartan Leonardo, Energy studio	● 19:55-20:40 Idrobike Claudia, Piscina			
	● 19:50-20:35 Postural PIL Paolo, Energy studio		● 19:55-20:40 Acqua Tone Michela, Piscina				
20	● 19:55-20:40 Acqua Circuit Miriam, Piscina	● 20:00-21:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio		● 20:00-21:00 Group Cycling Debora, Emotion studio	● 20:00-20:45 Body Balance Miriam, Piscina		

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+

