

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.

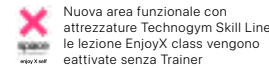
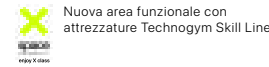


Il corso di Body Balance è la fusione di Pilates, Yoga, Tai Chi. Aiuta ad aumentare il tono muscolare, la flessibilità e la concentrazione.



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 mobilita' articolare, allungamento muscolare e riallineamento posturale.

VERDE

utilizzo dal 50% al 60% del tuo BPM massimo
Allenamento a BASSO impatto di tonificazione e mobilita' 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.*



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.

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		8:30-9:30 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. Terapeutica* Federica, Sala Emotion	9:30-10:30 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	9:00-10:00 Ginn. Terapeutica* Federica, Sala Emotion	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 Antalgica Miriam, Piscina		
		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	9:15-10:00 Step Coreo Michela, Energy studio		
10	10:00-11:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	10:30-11:15 Body Balance Miriam, Energy Studio		10:30-11:15 Idrobike Claudia, Piscina	10:00-11:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	10:30-11:15 Total Body Rotazione, Energy studio	10:00-11:00 Group Cycling Rotazione, Emotion studio
	10:30-11:15 Olistic Tone Miriam, Energy studio	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 Idrobike & Tone Michela, Piscina	10:30-11:30 Group Cycling Rotazione, Emotion studio	10:30-11:30 Domenica Surprise Rotazione, Energy studio
	10:30-11:15 Acqua Circuit Claudia, Piscina		10:30-11:15 GAG Michela, Energy studio		10:15-11:00 Body Pump Miriam, Energy studio		
11	11:00-12:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	11:00-12:00 Ginn. Terapeutica* Federica, Sala Emotion	11:00-12:00 Ginn. Acq. Terapeutica* Ema, Piscina	11:00-12:00 Ginn. Terapeutica* Federica, Sala Emotion	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 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 Idrobike & 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 Acqua 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 Postural PIL Paolo, 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			19:55-20:40 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	20:00-21:00 Group Cycling Lucio, Emotion studio					
		20:40-21:10 Back School Paolo, Energy 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 →

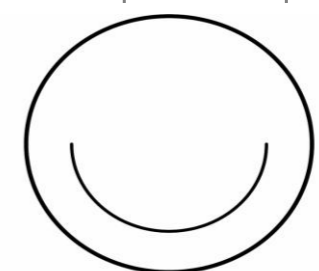
Teambeats combina varietà, efficienza e divertimento in un unico allenamento, diverso da qualunque altra esperienza di allenamento di gruppo. Migliora la tua forma fisica, perdi peso e massimizza le tue prestazioni allenandoti a ritmo di musica. Segui le istruzioni del trainer, dai il massimo e stai al passo con i tuoi compagni.

Solo con fascia cardio con tecnologia Bluetooth/ANT+



CORSIE GARANTITE NUOTO LIBERO

LUNEDI										LUNEDI										LUNEDI										LUNEDI																																																																																																																																																																																			
07:00		07:15		07:30		07:45		08:00		08:00		08:15		08:30		08:45		09:00		09:00		09:15		09:30		09:45		10:00		10:00		10:15		10:30		10:45		11:00		11:15		11:30		11:45		12:00		12:00		12:15		12:30		12:45		13:00		13:00		13:15		13:30		13:45		14:00		14:00		14:15		14:30		14:45		15:00		15:00		15:15		15:30		15:45		16:00		16:00		16:15		16:30		16:45		17:00		17:00		17:15		17:30		17:45		18:00		18:00		18:15		18:30		18:45		19:00		19:00		19:15		19:30		19:45		20:00		20:00		20:15		20:30		20:45		21:00		21:00		21:15		21:30		21:45																																																																	
0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MARTEDI										MARTEDI										MARTEDI										MARTEDI																																																																																																																																																																																			
0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
MERCOLEDI										MERCOLEDI										MERCOLEDI										MERCOLEDI																																																																																																																																																																																			
0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
GIOVEDI										GIOVEDI										GIOVEDI										GIOVEDI																																																																																																																																																																																			
0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																														
VENERDI										VENERDI										VENERDI										VENERDI																																																																																																																																																																																			
0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
SABATO										SABATO										SABATO										SABATO																																																																																																																																																																																			
0	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																																												
DOMENICA										DOMENICA										DOMENICA										DOMENICA																																																																																																																																																																																			
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																																																						



enjoy club
WELLNESS COMMUNITY

LA DIREZIONE SI RISERVA DI MODIFICARE LA DISPONIBILITA' DELLE CORSIE

dal
25/05/2025