

Descrizione corsi

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

BACK SCHOOL | 45'
L'obiettivo è prevenire e curare mal di schiena e cervicaglia. Vera e propria scuola posturale.

ACQUA CIRCUIT | 45'
Allenamento a circuito in acqua con l'utilizzo di grandi attrezzi (jump, tapisroulant, bike).

BRUCIA GRASSI IN ACQUA | 45'
Intenso allenamento cardio da svolgere in piscina, che ti aiuta a perdere peso in eccesso

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

GROUP CYCLING | 45' - 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.

HIIT | 45'
Allenamento cardiovascolare funzionale ad alta intensità.

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

IDROBIKE TONE | 45'
Lavoro aerobico con utilizzo della Bike in acqua, alternato ad esercizi di tonificazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

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

POSTURALE | 30'
Riequilibrio posturale attraverso mobilizzazione e allungamento

SPARTAN | 45' - 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.

CARDIO STEP | 45'
Lezione intensa cardiovascolare utilizzando lo step a ritmo di musica

SUSPENSION | 45'
Un'allenamento che grazie al TRX permette di sfruttare al meglio tutti e tre i piani di lavoro.

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

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

HIIT OUTDOOR | 30'
Allenamento funzionale a circuito ad alta intensità svolto all'aperto, adatto a chi cerca una lezione impegnativa.

DANCING BRUCIA GRASSI | 45'
Allenamento aerobico brucia grassi al ritmo di musiche travolgenti. Resta in forma divertendoti..

Olistic Tone | 30'
Lezione che prevede una tonificazione favorendo un miglioramento della postura e della mobilità articolare. Una lezione adatta a tutti.

LES MILLS BODYPUMP

L'originale classe con il bilanciere che tonifica tutto il tuo corpo. Questo allenamento di 60 minuti mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari.

LES MILLS BODYBALANCE

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.

Descrizione livelli

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.

PLANNING CORSI 2025-2026



ORARI DEL CLUB:

da LUN a VEN 7.00 - 22.30
SAB e DOM 9.00 - 18.00

VIA TRIESTE S/N, MEDA, MB
www.enjoyclub.eu | 0362 827427

UNISCITI AI SOCIAL

 
@ENJOYCLUBMONTECARLO

#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.
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.

SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android "Technogym App"

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8	8:30-9:15 Posturale Adriana, Sala Energy	8:30-9:15 Back School Alessandro, Sala energy					
9			9:00-9:45 Acqua Tone Elisabetta, Piscina	9:00-9:45 Postural pil Carola, Sala Energy	9:30-10:15 Acqua Tone Elisabetta, Piscina		
	9:30-10:15 Idrobike Adriana, Piscina	09:30-10:20 Group Cycling Adriana, Y-Room	9:00-9:45 Body Balance Adriana, Sala Energy	09:00-9:50 Group Cycling Adriana, Y-Room	9:30-10:15 Postural Pil Adriana, Sala Energy		
10	09:30-10:15 Posturale Elisabetta, Sala Energy	9:30-10:15 G&G Francesca, Sala Energy	9:15-9:45 Hiit Power Nicolas, X-Room		9:45-10:15 Posturale Nicolas, Y-Room		
			10:00-10:30 Posturale Alessandro, Y-Room				
			10:00-10:45 G&G Nicolas, Sala Energy	10:00-10:30 Tabata Salvatore, Sala Energy			
	10:30-11:15 Acqua Tone Elisabetta, Piscina		10:00-10:45 Brucia Grassi Adriana, Piscina				
	10:30-11:15 Total Body Adriana, Sala Energy	10:30-11:15 Body Pump Francesca, Sala Energy		10:30-11:15 Acqua Tone Adriana, Piscina	10:30-11:15 Total Body Nicolas, Sala Energy	10:30-11:15 Sabato Surprise A rotazione, Sala Energy	10:30-11:15 Domenica Surprise A rotazione, Sala Energy
		10:30-11:15 Acqua Tone Adriana, Piscina	10:45-11:15 Tabata Nicolas, Sala Energy		10:30-11:15 Idrobike Adriana, Piscina		
11						11:30-12:15 Sabato Surprise A rotazione, Sala Energy	11:30-12:15 Domenica Surprise A rotazione, Piscina
12	12:30-13:00 Hiit Power Michele, Sala X-Room	12:30-13:00 Hiit Outdoor Salvatore, Area Esterna			12:30-13:30 Spartan Michele, Sala Energy	12:30-13:20 Group Cycling A rotazione, Y-Room	
			12:15-13:00 Spartan Michele, Sala Energy				
13	13:00-13:45 Acqua Tone Adriana, Piscina	13:00-13:45 Body Pump Francesca, Sala Energy	13:00-13:45 Acqua Circuit Elisabetta, Piscina	13:00-13:45 Body Balance Adriana, Sala Energy	13:00-13:45 Idrobike Tone Adriana, Piscina		
	13:00-13:30 Suspension Michele, Y Room	13:15-14:00 Brucia Grasi Adriana, Piscina	13:00-13:50 Group Cycling Ina, Y-Room				
	13:15-14:00 Postural Pil Elisabetta, Sala Energy		13:15-14:00 Total Body Nicolas, Sala Energy				
18	18:00-18:45 Total Body Adriana, Sala Energy	18:15-18:45 Total Body Arianna, Sala Energy		18:00-18:30 Olistic Tone Miriam, Sala Energy	18:00-18:45 Postural Pil Francesca, Sala Energy	La programmazione dei corsi può essere modificata dalla direzione per esigenze organizzative e verranno aggiornati in tempo reale sull'app Technogym	
		18:45-19:15 Cardio Step Arianna, Sala Energy	18:30-19:15 Total Body Elisabetta, Sala Energy	18:30-19:00 Hiit Outdoor Salvatore, Area Esterna	18:30-19:00 Hiit Agility Andrea, X-Room		
	18:30-19:00 Hiit Outdoor Salvatore, Area Esterna	18:45-19:30 Acqua circuit Elisabetta, Piscina	18:45-19:30 IdroBike Tone Francesca, Piscina	18:45-19:30 Body Balance Miriam, Sala Energy			
	18:45-19:30 Acqua Tone Adriana, Piscina	18:45-19:15 Hiit Outdoor Andrea, Area Esterna		18:30-19:15 Acqua Tone Adriana, Piscina			
19	19:00-19:50 Group Cycling Ina, Y-Room	19:00-19:45 Suspension Michele, Y-Room	19:00-19:30 Hiit Agility Michele, X-Room	19:00-19:45 Hiit Training Michele, X-Room	19:00-19:45 Body Pump Francesca, X-Room	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+	
	19:15-19:45 Hiit Power Andrea, X-Room	19:30-20:15 G&G Arianna, Sala Energy	19:00-19:50 Group Cycling Adriana, Sala Y-Room	19:00-19:50 Group Cycling Ina, Y-Room	19:00-19:30 Suspension Andrea, Y-Room		
	19:30-20:15 Body Balance Adriana, Sala Energy	19:30-20:00 Hiit Power Andrea, X-Room	19:30-20:15 Postural Pil Elisabetta, Sala Energy	19:30-20:15 Idrobike Adriana, Piscina	19:30-20:15 Acqua Tone Adriana, Piscina		
	19:45-20:15 Hiit Agility Andrea, x-Room	19:45-20:30 Acqua Tone Elisabetta, Piscina	19:30-20:00 Hiit Power Michele, X-Room	19:45-20:30 Body Pump Miriam, Sala Energy			
			19:45-20:30 Brucia Grassi Francesca, Piscina				
20	20:00-20:50 Group Cycling Ina, Sala Y-Room	20:00-20:45 Back School Alessandro, Y-Room	20:00-20:50 Group Cycling Adriana, Y-Room	20:00-20:50 Group Cycling Ina, Y-Room	20:00-20:45 Spartan Fit Andrea, Sala Energy		
	20:30-21:30 Spartan Fit Andrea, Sala Energy	20:30-21:15 Tabata Andrea, Sala Energy					

La programmazione dei corsi può essere modificata dalla direzione 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+

