

# 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 cervicalgia. 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.

## 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

Les Mills BodyBalance è un programma di fitness che combina elementi di yoga, Tai Chi e Pilates per migliorare flessibilità, forza, equilibrio e benessere mentale.

# 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.

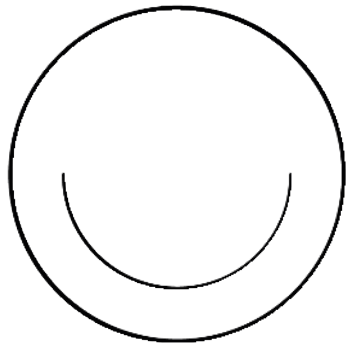


## ROSSO

utilizzo fino al 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



# enjoy club

WELLNESS COMMUNITY

SOGNA CREDICI ALLENATI

## 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"

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8	8:30-9:15 <b>Posturale</b> Adriana, Sala Energy	8:30-9:15 <b>Back School</b> Alessandro, Sala energy					
9			9:00-9:45 <b>Acqua Tone</b> Elisabetta, Piscina	9:00-9:45 <b>Postural pil</b> Carola, Sala Energy	9:30-10:15 <b>Acqua Tone</b> Elisabetta, Piscina	9:15-10:15 <b>Yoga   Alternato</b> Francesca, Y-Room	
	9:30-10:15 <b>Idrobike</b> Adriana, Piscina	09:30-10:20 <b>Group Cycling</b> Adriana, Y-Room	9:00-9:45 <b>Body Balance</b> Adriana, Sala Energy	09:00-9:50 <b>Group Cycling</b> Adriana, Y-Room	9:30-10:15 <b>Postural Pil</b> Adriana, Sala Energy		
10	09:30-10:15 <b>Posturale</b> Elisabetta, Sala Energy	9:30-10:15 <b>G&amp;G</b> Francesca, Sala Energy	9:15-10:00 <b>Hiit Training</b> Nicolas, X-Room		9:45-10:15 <b>Posturale</b> Nicolas, Y-Room		
			10:00-10:30 <b>Posturale</b> Alessandro, Y-Room				
			10:15-11:00 <b>G&amp;G</b> Nicolas, Sala Energy	10:00-10:30 <b>Tabata</b> Salvatore, Sala Energy			
	10:30-11:15 <b>Acqua Tone</b> Elisabetta, Piscina		10:00-10:45 <b>Brucia Grassi</b> Adriana, Piscina				
	10:30-11:15 <b>Total Body</b> Adriana, Sala Energy	10:30-11:15 <b>Body Pump</b> Francesca, Sala Energy		10:30-11:15 <b>Idro Tabata</b> Adriana, Piscina	10:30-11:15 <b>Total Body</b> Nicolas, Sala Energy	10:30-11:15 <b>Sabato Surprise</b> A rotazione, Sala Energy	10:30-11:15 <b>Domenica Surprise</b> A rotazione, Sala Energy
		10:30-11:15 <b>Acqua Tone</b> Adriana, Piscina			10:30-11:15 <b>Idrobike</b> Adriana, Piscina		
11						11:30-12:15 <b>Sabato Surprise</b> A rotazione, Sala Energy	11:30-12:15 <b>Domenica Surprise</b> A rotazione, Piscina
12	12:30-13:00 <b>Hiit Power</b> Michele, Sala X-Room	12:30-13:00 <b>Hiit Outdoor</b> Matteo, Area Esterna			12:30-13:30 <b>Spartan</b> Michele, Sala Energy	12:30-13:20 <b>Group Cycling</b> A rotazione, Y-Room	
			12:15-13:00 <b>Spartan</b> Michele, Sala Energy				
13	13:00-13:45 <b>Acqua Tone</b> Adriana, Piscina	13:00-13:45 <b>Body Pump</b> Francesca, Sala Energy	13:00-13:45 <b>Acqua Circuit</b> Elisabetta, Piscina	13:00-13:45 <b>Body Balance</b> Adriana, Sala Energy	13:00-13:45 <b>Idrobike Tone</b> Adriana, Piscina		
	13:10-13:40 <b>Suspension</b> Michele, Y Room	13:00-13:45 <b>Idro Tabata</b> Adriana, Piscina	13:00-13:50 <b>Group Cycling</b> Ina, Y-Room				
	13:15-14:00 <b>Postural Pil</b> Elisabetta, Sala Energy		13:15-14:00 <b>Total Body</b> Nicolas, Sala Energy				
18		18:15-18:45 <b>G&amp;G</b> Arianna, Sala Energy	18:20-18:50 <b>Hiit Power</b> Michele, X-Room.	18:00-18:30 <b>Olistic Tone</b> Miriam, Sala Energy	18:00-18:45 <b>Postural Pil</b> Francesca, Sala Energy		
	18:30-19:15 <b>Total Body</b> Adriana, Sala Energy	18:45-19:15 <b>Cardio Step</b> Arianna, Sala Energy	18:30-19:15 <b>Total Body</b> Elisabetta, Sala Energy	18:30-19:00 <b>Hiit Outdoor</b> Salvatore, Area Esterna	18:30-19:00 <b>Hiit Agility</b> Andrea, X-Room		
	18:30-19:00 <b>Hiit Outdoor</b> Salvatore, Area Esterna	18:45-19:30 <b>Acqua circuit</b> Elisabetta, Piscina	18:45-19:30 <b>IdroBike Tone</b> Francesca, Piscina	18:45-19:30 <b>Body Balance</b> Miriam, Sala Energy			
	18:45-19:30 <b>Acqua Tone</b> Metteo, Piscina	18:45-19:15 <b>Hiit Outdoor</b> Andrea, Area Esterna		18:30-19:15 <b>Acqua Tone</b> Adriana, Piscina			
19	19:00-19:50 <b>Group Cycling</b> Ina, Y-Room	19:00-19:45 <b>Suspension</b> Michele, Y-Room	19:00-19:30 <b>Hiit Agility</b> Michele, X-Room	19:00-19:45 <b>Hiit Training</b> Michele, X-Room	19:00-19:45 <b>Body Pump</b> Francesca, Energy		
	19:00-19:30 <b>Hiit Power</b> Andrea, X-Room	19:30-20:15 <b>Total Body</b> Arianna, Sala Energy	19:00-19:50 <b>Group Cycling</b> Adriana, Sala Y-Room		19:10-19:40 <b>Hiit Power</b> Michele, X-Room		
	19:30-20:15 <b>Body Balance</b> Adriana, Sala Energy	19:30-20:00 <b>Hiit Power</b> Andrea, X-Room	19:30-20:15 <b>Postural Pil</b> Elisabetta, Sala Energy	19:30-20:15 <b>Idrobike</b> Adriana, Piscina	19:15-19:45 <b>Suspension</b> Andrea, Y-Room		
	19:45-20:15 <b>Hiit Agility</b> Andrea, x-Room	19:45-20:30 <b>Acqua Tone</b> Elisabetta, Piscina	19:40-20:10 <b>Hiit Power</b> Michele, X-Room	19:45-20:30 <b>Body Pump</b> Miriam, Sala Energy	19:30-20:15 <b>Idro Tabata</b> Adriana, Piscina		
	19:45-20:30 <b>Idrobike</b> Matteo, Piscina		19:45-20:30 <b>Brucia Grassi</b> Francesca, Piscina				
20	20:00-20:50 <b>Group Cycling</b> Ina, Sala Y-Room	20:00-20:45 <b>Back School</b> Alessandro, Y-Room	20:00-20:50 <b>Group Cycling</b> Adriana, Y-Room	20:00-20:50 <b>Group Cycling</b> Ina, Y-Room	20:00-20:45 <b>Spartan Fit</b> Andrea, Sala Energy		
	20:30-21:30 <b>Spartan Fit</b> Andrea, Sala Energy	20:30-21:15 <b>Tabata</b> Andrea, Sala Energy					

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+

