



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

FIT CYCLE

Tiziana 07:00/07:45

PILATES

Desireè 09:00/09:45

KUNDALINI

Patrizia 09:00/10:30

TOTALBODY

Lorenzo 09:00/09:45

FIT CYCLE

Tiziana 07:00/07:45

EASYTONE

Desireè 10:00/10:45

GIN. DOLCE

Giulia 10:30/11:15

FLEX& ADDOME

Lorenzo 09:45/10:30

FLEX

Lorenzo 09:00/09:45

FLEX

Giulia 09:00/09:45

FIT CYCLE

Marco 09:00/10:00

PUMP

Giulia 11:30/12:15

YOGA

Mira 11:00/11:45

TOTALBODY

Giulia 11:00/11:45

STEP & TONE

Salvo 12:45/13:30

STEP AEROBIC

Giulia 12:45/13:30

FIT BOXE

Lorenzo 12:45/13:30

BOXE & KALI

Lorenzo 12:45/13:30

BURN HIT

Giulia 12:45/13:30

PILATES

Francesca 17:30/18:15

ZEN HIT

Giulia 17:30/18:00

YOGA

Mira 17:30/18:15

UPPER & LOWER

Francesca 18:15/19:00

TOTALBODY

Lorenzo 18:00/18:45

PILATES

Stefania 18:00/18:45

BURN HIT

Giulia 18:15/19:00

ZUMBA

Francesca 19:00/19:45

CROSS TRAINING

Lorenzo 19:00/19:45

PILATES PRO

Giulia 18:45/19:30

PUMP

Stefania 19:00/19:45

ZUMBA

Giulia 19:00/19:45

FIT CYCLE

Marco 19:45/20:30

FIT BOXE

Lorenzo 19:45/20:30

FIT CYCLE

Marco 19:45/20:30

* HEELS

Stefania 20:00/21:00

* COMMERCIAL dance

Desireè 20:45/21:45

* REGGAETON

Desireè 20:45/21:45

* URBAN DEFENCE

Maurizio 20:45/21:45

* ATTENZIONE: la partecipazione ai corsi richiede un abbonamento supplementare, diverso da quello standard.

ATTENZIONE: Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione tramite l'app, il minimo di partecipanti è 4. I corsi nei mesi di dicembre, luglio e agosto potrebbero subire variazioni.





PILATES
Allenamento mirato al rafforzamento del core, miglioramento della postura e flessibilità, con movimenti lenti e controllati.

EASYTONE
Lezione a basso impatto per tonificare tutto il corpo, ideale per chi vuole ricominciare con dolcezza ma in modo efficace.

STEP & TONE
Allenamento aerobico su step combinato a esercizi di tonificazione per gambe, glutei e braccia.

UPPER & LOWER
Lezione divisa tra parte superiore e inferiore del corpo, con esercizi mirati per tonificare e rinforzare muscoli specifici.

ZUMBA
Fitness divertente a ritmo di musica latina e internazionale, perfetto per bruciare calorie ballando.

TOTAL BODY
Allenamento completo che coinvolge tutti i gruppi muscolari, alternando forza e cardio.

GAG
Focus su gambe, addominali e glutei con esercizi mirati per rassodare e tonificare.

FIT CYCLE
Allenamento indoor su bike, ad alta intensità, che migliora resistenza, forza e brucia molti grassi.

FLEX
Corso focalizzato su mobilità e allungamento muscolare per migliorare la postura e prevenire infortuni.

YOGA
Disciplina millenaria che unisce respirazione, postura e meditazione per corpo e mente più forti e rilassati.

ZEN HIT
Allenamento che unisce alta intensità e tecniche di rilassamento, per un perfetto equilibrio tra energia e calma.

BOXE & KALI
Combina tecnica della boxe con movimenti del kali filippino: allenamento completo e stimolante.

CROSS TRAINING
Circuiti ad alta intensità con esercizi funzionali per migliorare forza, resistenza e agilità.

PILATES PRO
Versione avanzata del Pilates, con maggiore intensità e controllo per utenti già esperti.

KUNDALINI
Yoga spirituale che unisce posture, respirazione e meditazione per stimolare l'energia interiore.

GINNASTICA DOLCE
Esercizi leggeri e guidati, ideali per anziani o chi ha bisogno di un'attività motoria delicata ma efficace.

PUMP
Allenamento con bilanciere a ritmo di musica per tonificare e scolpire tutto il corpo.

STEP AEROBIC
Lezione coreografata su step, ad alto impatto cardiovascolare, perfetta per migliorare resistenza e coordinazione.

FIT BOXE
Allenamento energico che unisce tecniche di boxe e movimenti fitness, ottimo per scaricare lo stress.

BURN HIT
Allenamento ad alta intensità a intervalli, perfetto per bruciare calorie e accelerare il metabolismo.

Via Indipendenza, 162 Ing. Via Confalonieri 7 Meda (MB) – 20821 Tel. 03621793730 - 3516455398 - info@ajafitnessclub.com