

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

PERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH13.00 **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**17.00 - 18.00  
NEOVIS HIGH TECH**NEW!**  
18.00 **POSTURAL**  
**CIRCUIT\***19.00 **Yoga**  
dinamico20.15 **ATP**PERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH17.00 - 18.00  
NEOVIS HIGH TECH18.15 **ATP**19.15 **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**20.30 **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**PERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH13.00 **Yoga**  
dinamico\*17.00 **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**18.30 **ATP**19.30 **ATP**PERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH17.00 - 18.00  
NEOVIS HIGH TECH18.00 **PILATES**  
**PICCOLI**  
**ATTREZZI\***19.15 **ATP**20.30 **Yoga**  
dinamicoPERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH17.00 - 18.00  
NEOVIS HIGH TECH19.15 **LES MILLS**  
**BODYBALANCE**PERSONAL  
TRAINING / NEOVIS  
HIGH TECH**NEXT**  
GYM STUDIO

Athletic Training Program

**DESCRIZIONE:**  
Allenamento "FUNCTIONAL"  
che fa allenare tutto il corpo e scoprire  
nuovi limiti. La metodica HIIT (High  
Intensity Interval Training) ti porterà a  
definire i tuoi obiettivi.

**BENEFICI:**  
perdita massa grassa,  
efficacia cardiovascolare,  
tono muscolare.

**INTENSITÀ:**  
Medio - Alta



**DESCRIZIONE:**  
Stile dinamico e fisico che segue  
il flusso del respiro.

**BENEFICI:**  
Tonifica la muscolatura.  
Migliora l'atteggiamento  
posturale.  
Attiva il metabolismo.  
Infonde pace e calma mentale.

**INTENSITÀ:**  
Medio-Alta

## PILATES

Ginnastica di tipo rieducativo,  
preventivo focalizzato su un  
programma di esercizi che si  
focalizza sul controllo dei muscoli  
posturali.

Decine di esercizi a corpo libero o  
con l'aiuto di piccoli attrezzi, palle,  
elastici, foam roller... che faranno  
tornare il tuo corpo più tonico,  
flessibile e meno dolorante.

Imparerai a prendere il controllo  
della tua respirazione,  
fondamentale in questa disciplina,  
e niente sarà più come prima!

## LES MILLS BODYBALANCE

**DESCRIZIONE:**  
Yoga, Pilates e Tai Chi uniti  
in un mix musicale perfetto.

**BENEFICI:**  
postura, flessibilità, tono muscolare.

**INTENSITÀ:**  
Media.

## POSTURAL CIRCUIT

**DESCRIZIONE:**  
Sequenza di esercizi di allungamento muscolare, miofasciale e  
mobilità articolare per tornare al "movimento"...senza più dolori.

**BENEFICI:**  
Riattiva la muscolatura "sopita". Migliora l'atteggiamento  
posturale.  
Ajuta la mobilità articolare.

**INTENSITÀ:**  
Bassa

**NEW!**

\*a partire dal 13/09/21

**SMALL GROUP TRAINING**

La direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione in base alle proprie esigenze. Classi garantite con minimo 3 partecipanti.  
Burago di Molgora, MB - Via Don Minzoni, 33 - info@nextgymstudio.com - 373 71 60 522

