

# PLANNING FITNESS

da lunedì 9 settembre 2024

### AVVISO

La direzione di **NUVOLASPORTVILLAGE** di Cavenago si riserva la facoltà di modificare la programmazione dei corsi e gli orari del nuoto libero per esigenze organizzative. Pertanto, si impegnerà a comunicare tempestivamente agli utenti, le eventuali modifiche con comunicazioni interne alla struttura, canali social, APP e sito internet cavenago.nuvolavillage.it

### LEGENDA

- Corsi a terra
- Corsi in acqua
- Cardio
- Musicale
- Funzionale
- Dlistico
- Bassa Intensità
- Media Intensità
- Alta Intensità

- Durata lezione (in minuti)
- Novità
- Corsi a pagamento

Tutti i corsi sono a prenotazione

#N-C\_\_Planning\_Fitness\_9settembre2024

Lunedì			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Soft Tone</b> 9.15  45'		<b>Acquantalgica</b> 9.00  60'
<b>Pilatone</b> 10.15  45'	<b>Postural</b> 10.00  45'		<b>Acqua Soft</b> 9.30  45'
	<b>GAG</b> 11.15  45'		<b>Acqua Fit</b> 10.15  45'
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
	<b>Pilatone</b> 12.45  45'		<b>Acqua Bike</b> 11.00  45'
			<b>Acqua Bike</b> 11.00  45'
			<b>Dim.Strong</b> 13.00  45'
Sera	Sera	Sera	Sera
<b>GAG</b> 18.15  45'	<b>Tabata</b> 18.30  45'		<b>Dim.Strong</b> 18.30  45'
<b>Circuit</b> 19.15  45'	<b>Abdominal</b> 19.20  30'		<b>Acqua Step</b> 19.15  45'
	<b>Pump</b> 20.00  45'	<b>Group Cycling</b> 20.00  60'	<b>Acqua Fit</b> 20.00  45'

Martedì			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Pilates</b> 9.15  45'		<b>Acqua Soft</b> 9.30  45'
<b>Soft Tone</b> 10.15  45'	<b>Postural</b> 10.00  45'		<b>Acqua Bike</b> 10.15  45'
	<b>Total Tone</b> 11.15  45'		<b>Dim.Strong</b> 11.00  45'
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
<b>Stretch&amp;Mob</b> 12.45  45'		<b>Indoor Cycling</b> 12.20  60'	
			<b>Acqua Fit</b> 13.00  45'
Sera	Sera	Sera	Sera
<b>Fit&amp;Boxe</b> 18.30  45'	<b>Circuit</b> 18.30  45'		<b>Dim.Strong</b> 18.30  45'
<b>Piloga</b> 19.15  45'	<b>Aero Tone</b> 19.15  45'	<b>Indoor Cycling</b> 19.30  60'	<b>Acqua Power</b> 19.15  45'
<b>Pilates</b> 20.00  45'	<b>Total Tone</b> 20.00  45'		<b>Acqua Bike</b> 20.00  45'

Mercoledì			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Stretch&amp;Mob</b> 9.15  45'		<b>Acqua Soft</b> 9.30  45'
<b>Yoga</b> 10.15  45'	<b>Soft Tone</b> 10.00  45'		<b>Acqua Fit</b> 10.15  45'
	<b>Circuit</b> 11.15  45'		
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
	<b>Tabata</b> 12.45  45'		<b>Acqua Tabata</b> 12.00  45'
	<b>Abdominal</b> 13.30  30'		<b>Acqua Bike</b> 12.45  45'
Sera	Sera	Sera	Sera
<b>Fit&amp;Boxe</b> 18.15  45'	<b>Boot Camp</b> 18.30  45'		<b>Dim.Strong</b> 18.30  45'
<b>Stretch&amp;Mob</b> 19.15  45'	<b>Abdominal</b> 19.15  30'	<b>Indoor Cycling</b> 19.30  60'	<b>Acqua Bike</b> 19.15  45'
<b>Fit&amp;Boxe</b> 20.00  45'			<b>Dim.Strong</b> 20.00  45'

Giovedì			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Pilates</b> 9.15  45'		<b>Acquantalgica</b> 9.00  60'
<b>Soft Tone</b> 10.15  30'	<b>Pilates</b> 10.00  45'		<b>Acqua Bike</b> 9.30  45'
	<b>Total Tone</b> 11.15  45'		<b>Acqua Soft</b> 10.15  45'
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
	<b>Surprise</b> 12.45  45'	<b>Indoor Cycling</b> 12.20  60'	<b>Dim.Strong</b> 12.00  45'
			<b>Acqua Fit</b> 12.45  45'
Sera	Sera	Sera	Sera
<b>Yoga</b> 18.30  45'	<b>Total Tone</b> 18.30  45'		<b>Dim.Strong</b> 18.30  45'
<b>Pilates</b> 19.15  45'	<b>Military</b> 19.15  45'	<b>Indoor Cycling</b> 19.45  60'	<b>Acqua Step</b> 19.15  45'
<b>Pilates</b> 20.00  45'	<b>Military</b> 20.00  45'		<b>Acqua Bike</b> 19.15  45'
			<b>Acqua Fit</b> 20.00  45'
			<b>Dim.Strong</b> 20.45  45'

Venerdì			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Soft Tone</b> 9.15  45'		<b>Acqua Soft</b> 9.30  45'
<b>Total Tone</b> 10.15  45'	<b>Postural</b> 10.00  45'		<b>Acqua Bike</b> 10.15  45'
	<b>Stretch&amp;Mob</b> 11.15  45'		<b>Acqua Fit</b> 11.00  45'
Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio	Pomeriggio
	<b>Fitball Tone</b> 12.45  45'		<b>Dim.Strong</b> 12.45  45'
Sera	Sera	Sera	Sera
<b>Total Tone</b> 18.15  45'	<b>Surprise</b> 18.30  45'		<b>Dim.Strong</b> 18.30  45'
<b>Fit&amp;Boxe</b> 19.15  30'	<b>Stretch&amp;Mob</b> 19.15  45'	<b>Indoor Cycling</b> 19.00  60'	<b>Acqua Tabata</b> 19.15  45'
	<b>Yoga</b> 20.00  45'		

Sabato			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Yoga</b> 9.15  45'		
	<b>Jolly Masterclass</b> 10.30  45'	<b>Indoor Cycling</b> 11.00  60'	
	<b>Jolly Masterclass</b> 11.15  45'		
Pomeriggio			Pomeriggio
			<b>Acqua Fit</b> 12.15  45'

Domenica			
Sala Audace	Sala Energia	Sala Spinning	Piscina
Mattina	Mattina	Mattina	Mattina
	<b>Jolly Masterclass</b> 10.15  45'	<b>Indoor Cycling</b> 10.30  60'	<b>Acqua B&amp;T</b> 10.00  60'
	<b>Jolly Masterclass</b> 11.00  45'		

INDIRIZZO

■ Cavenago (MB)  
Via Pierre de Coubertin, 1



CONTATTI

■ 02 95 33 52 69  
■ info.cavenago@nuvolavillage.it  
■ cavenago.nuvolavillage.it

SOCIAL NETWORK

■ @nuvolavillage\_cavenago  
■ @NuvolaVillage.cavenago

APP

■ Scarica la nostra APP sul tuo smartphone.  

## Fitness in sala

### Abdominal

Un corso al 100% concentrato sulla tonificazione dei muscoli addominali attraverso una serie di esercizi mirati.

### Aero Tone

Bruciagrassi a suon di musica. È un nuovo tipo di allenamento aerobico, che nasce dall'unione di diversi esercizi cardiofitness ispirati a varie danze, dal jazz al funky, dai balli latino americani all'hip hop. Grazie alle sue caratteristiche, migliora la resistenza, aumenta la coordinazione e l'equilibrio.

### Boot Camp

Dimagrirai, tonificherai, avrai una postura corretta e un fisico invidiabile nel più breve tempo possibile. Sarà l'esperienza più dura e soddisfacente della tua vita. You can do it!

### Circuit

Un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

### Fit&Boxe®

Un mix esplosivo di un lavoro aerobico, come il potenziamento muscolare e i benefici del sistema cardiovascolare, offre un modo nuovo e divertente per imparare tecniche di autodifesa. Una scarica di tensione a tempo di musica. Una differenza che vedi, senti e vivi!

### Fitball Tone

Un allenamento total body eseguito con l'ausilio delle Fitball che, alleggerendo il carico sulla colonna vertebrale, permettono a chiunque di affrontare gli esercizi proposti.

### GAG

G come Gambe, A come Addominali e G come Glutei, si lavora su questi distretti muscolari con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

### Goup Cycling / Indoor Cycling

Un Indoor Cycling moderno capace di coniugare allenamento, divertimento e sicurezza, uniti ad una grande applicabilità.

### Jolly Masterclass

A rotazione si proporranno tutte le lezioni dei corsi Fitness, ogni volta differenti, tra le presenti nel palinsesto. Una buona occasione per provare ogni giorno un nuovo metodo di allenamento.

### Military

Esercizi simili a quelli usati nella preparazione atletica militare indicati per migliorare il tono muscolare, la resistenza e favorire la perdita di peso.

### Pilates

Disciplina di allenamento concepita per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, aiuta a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente, al fine di migliorare l'esecuzione dei movimenti.

### Pilatone

Un corso originale che unisce l'efficacia del pilates all'attività di tonificazione. Il pilates aiuta la postura, aumenta l'equilibrio. Questo allenamento è studiato in modo da non sovraccaricare le articolazioni, essere efficace e allo stesso tempo dolce.

### Piloga

Nasce dall'unione tra Pilates e yoga. Le lezioni combinano i benefici del metodo pilates allineamento del corpo, rinforzo dei muscoli centrali, alla pratica dello yoga che enfatizza flessibilità, mobilità e rilassamento.

### Postural

Attraverso esercizi correttivi, educativi e di mantenimento si interviene sui muscoli portanti della colonna vertebrale, andando a correggere i vizi di postura per un miglior portamento.

### Pump

Una serie di esercizi adatti a tutti, per una tonificazione generale attraverso l'uso di bilancieri, dischi e manubri dove a ogni brano musicale corrisponde l'allenamento di un singolo distretto muscolare.

### Soft Tone

Lezioni che dedicano ampio spazio alla mobilità articolare e all'allungamento muscolare per attivare i muscoli posturali (addominali dorsali - paravertebrali) in maniera soft e controllata.

### Stretch&Mob.

Lezione basata su l'allungamento di tutti i gruppi muscolari, unendo fra loro tutte le discipline del Body&Mind, Stretching Postural, e Pilates. Fondamentale la respirazione.

### Surprise

Ogni lezione sarà a sorpresa. Dalle più dinamiche alle più meditative, ogni settimana potrai trovare sempre nuovi stimoli con diversi allenamenti che vanno a 'rompere' la noia della routine.

### Tabata

Un allenamento a circuito per migliorare la potenza aerobica e cardio vascolare, la resistenza e le prestazioni atletiche.

### Total Tone /

Un allenamento su base musicale, che grazie a esercizi aerobici e anaerobici a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi, permette di bruciare grassi, tonificare e rafforzare i muscoli, in modo particolare, gambe, glutei, addominali, braccia e dorsali.

### Yoga

Percorso che dà forza, equilibrio ed elasticità al corpo. Associata a tecniche di respiro e rilassamento aiuta a ritrovare la giusta armonia tra corpo e mente per un benessere psicofisico.

## Fitness in acqua

### Acqua Bike&Tone

Un allenamento a ritmo di musica dove si alternano esercizi a corpo libero con esercizi sulle bike in acqua. Un'attività aerobica coinvolgente e trascinante, migliora la resistenza e rende la muscolatura tonica, sfruttando al meglio il costante massaggio esercitato dall'acqua.

### Acqua Bike

Allenamento con le bike in acqua a ritmo di musica. Un'attività aerobica coinvolgente e trascinante, migliora la resistenza e rende la muscolatura tonica, sfruttando al meglio il costante massaggio esercitato dall'acqua.

### Acqua Fit

Tonificazione intensa a carattere generale, mediante diverse coreografie in acqua.

### Acqua Power

È uno dei corsi AcquaGym più completi e consigliato ai più resistenti. 45 minuti di lezione aerobica in vasca piccola che attraverso l'utilizzo, sempre diverso, di piccoli attrezzi aumenta la capacità funzionali dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

### Acqua Soft

Ginnastica aerobica d'intensità media, adatta a chi non è particolarmente allenato. Studiata per le esigenze di un pubblico non più giovanissimo o a coloro che ricominciano un'attività fisica dopo un periodo d'inattività.

### Acqua Step

È una ginnastica intensa, svolta con l'ausilio dello Step acquatico, tonifica e modella gambe, glutei e l'intera fascia addominale aiutando lo smaltimento della massa grassa, contrastando la cellulite e gli altri inestetismi.

### Acqua Tabata

Un'attività che alterna esercizi alla massima intensità per 20 secondi a 10 secondi di pausa, a ritmo di musica.

### Acquantalgica

Ginnastica dolce in acqua rivolta a tutti coloro che soffrono di dolori a vari distretti corporei, sia conseguenti a traumi che con caratteristiche croniche. Il lavoro in vasca termale, con una temperatura controllata di 35°C, permette di migliorare la mobilità e la flessibilità, potenziare la muscolatura e alleviare quindi i sintomi dolorosi.

### Dimagr. Strong

Ginnastica aerobica intensa, un allenamento completo per tutto il corpo che attraverso attrezzi specifici porta alla tonificazione e il dimagrimento a ritmo di musica.