

PLANNING
FITNESS

da lunedì 9 settembre 2024

AVVISO

La direzione di NUVOLASPORTVILLAGE di Rho 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 rho.nuovolavillage.it

LEGENDA

- Corsi a terra
- Corsi in acqua
- ♥ Cardio
- 🎵 Musicale
- ✂️ Funzionale
- 🌀 Olistico
- 📏 Bassa Intensità
- 📏 Media Intensità
- 📏 Alta Intensità

- 🕒 Durata lezione (in minuti)
- ★ Novità
- 💰 Corsi a pagamento

Tutti i corsi sono a prenotazione

#N-R_Planning_Fitness_9settembre2024

Lunedì	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Tai-Chi 🌀📏 9.00 45'	Acqua Soft 🎵📏 9.30 45'
Tai-Chi 🌀📏 9.45 45'	Dimagrante Strong 🎵📏 10.15 45'
Pilates 🌀📏 10.35 60'	Acqua Run 🎵📏 11.00 45'
Wellness Class 🌀📏 11.40 40'	Acqua Gym&Bike 🎵📏 11.45 45'
Pomeriggio	Pomeriggio
Group Cycling ♥🎵📏 13.00 60'	Acqua Bike 🎵📏 12.45 45'
Total Body Workout ♥🎵📏 14.50 40'	Acqua Tone 🎵📏 15.40 45'
Sera	Sera
Pilates 🌀📏 18.05 40'	Acqua Run 🎵📏 18.30 45'
Pilates 🌀📏 18.50 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 19.15 45'
Circuit Training ♥✂️📏 19.35 40'	Acqua Bike 🎵📏 20.00 45'
Pump ♥🎵📏 20.15 40'	
Suspension Training ✂️📏 20.55 40'	

Martedì	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Hatha Yoga 🌀📏 9.20 60'	Dimagrante Strong 🎵📏 9.30 45'
Pilates Matwork 🌀📏 10.35 40'	Acqua Bike 🎵📏 10.15 45'
Pilates Equipment 🌀📏 11.20 40'	Acqua Step 🎵📏 11.00 45'
Pomeriggio	Pomeriggio
Total Body Workout ♥🎵📏 12.50 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 12.45 45'
Fantasy 🌀📏 13.35 40'	Acqua Fit&Tone 🎵📏 15.30 45'
Sera	Sera
Yoga 🌀📏 18.05 60'	Acqua Run 🎵📏 18.30 45'
Total Body Workout ♥🎵📏 19.10 40'	Acqua Run&Bike 🎵📏 19.15 45'
Power Boxe ♥🎵📏 19.55 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 20.00 45'
Pilates 🌀📏 20.40 40'	

Mercoledì	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Antalgym 🌀📏 9.30 45'	Acqua Soft 🎵📏 9.30 45'
HIIT ♥📏 10.15 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 10.15 45'
Stretch & Mob ✂️📏 11.00 40'	Acqua Bike 🎵📏 11.00 45'
	Fin Power 🎵📏 11.45 45'
Pomeriggio	Pomeriggio
Group Cycling ♥🎵📏 13.00 60'	Acqua Run 🎵📏 12.45 45'
Total Body Workout ♥🎵📏 14.50 40'	
Sera	Sera
Pilates 🌀📏 18.05 40'	Acqua Bike 🎵📏 18.30 45'
Group Cycling ♥🎵📏 18.55 60'	Dimagrante Strong 🎵📏 19.15 45'
Pump ♥🎵📏 20.00 40'	Acqua Fit&Tone 🎵📏 20.00 45'
Circuit Training ♥✂️📏 20.40 40'	
Super Stretch ✂️📏 21.20 20'	

Giovedì	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Tai-Chi 🌀📏 9.10 60'	Dimagrante Strong 🎵📏 9.30 45'
Wellness Class 🌀📏 10.10 40'	Acqua Run 🎵📏 10.15 45'
Upper Body 📏 10.50 40'	Acqua Step 🎵📏 11.00 45'
Pilates Equipment 🌀📏 11.30 60'	
Pomeriggio	Pomeriggio
Pump ♥🎵📏 12.50 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 12.45 45'
GAG ♥🎵📏 13.35 40'	Acqua Combact 🎵📏 14.30 45'
Sera	Sera
Fit Dance ♥🎵📏 18.00 40'	Acqua Run 🎵📏 18.30 45'
Core Stability ✂️📏 18.45 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 19.15 45'
Pilates 🌀📏 19.25 40'	Acqua Bike 🎵📏 20.00 45'
Total Body Workout ♥🎵📏 20.05 40'	
Pump ♥🎵📏 20.45 40'	

Venerdì	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Postural ✂️📏 9.30 40'	Dimagrante Strong 🎵📏 9.30 45'
Wellness Class 🌀📏 9.55 40'	Acqua Run 🎵📏 10.15 45'
Wave ✂️📏 10.40 40'	Acqua Fit&Tone 🎵📏 11.00 45'
Fit Dance ♥🎵📏 11.40 60'	
Pomeriggio	Pomeriggio
Stability Ball ✂️📏 12.45 60'	Acqua Step 🎵📏 12.45 45'
Fantasy 🌀📏 14.50 40'	Acqua Fit&Tone 🎵📏 15.30 45'
Sera	Sera
Power Boxe ♥🎵📏 18.05 40'	Acqua Bike 🎵📏 18.30 45'
Abdominal Killer ✂️📏 18.45 20'	Dimagrante Strong 🎵📏 19.15 45'
Cycling ♥🎵📏 19.15 60'	Acqua Combact 🎵📏 20.00 45'

Sabato	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Hatha Yoga 🌀📏 9.05 60'	
Hatha Yoga 🌀📏 10.10 60'	
Cycling ♥🎵📏 11.20 60'	Acqua Bike 🎵📏 11.25 45'
	Acqua Fit&Tone 🎵📏 12.10 45'

Domenica	
Sala Fitness	Piscina
Mattina	Mattina
Cycling ♥🎵📏 10.20 60'	
	Acqua Fit&Tone 🎵📏 11.25 45'
	Acqua Bike 🎵📏 12.10 45'

INDIRIZZO

■ Rho (MI)
Via Pace, 47



CONTATTI

■ 02 935 015 09
■ info.rho@nuvolavillage.it
■ rho.nuolavillage.it

SOCIAL NETWORK

■ @nuvolavillage_rho
■ @NuvolaVillage.Rho

APP

■ Scarica la nostra APP sul tuo smartphone.  

Fitness in sala

ABS Killer ✂ 📄

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

Antalgym 📄 📄

Esercizi semplici per ritrovare la postura corretta ed una ritrovata funzionalità muscolo-scheletrica con lo scopo di alleviare e prevenire tensioni muscolari e dolori osteo-articolari.

Circuit Training 📄 ✂ 📄

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.

Core Stability ✂ 📄

Con il termine 'Core Stability' intendiamo il complesso lombo-pelvico-anca, e viene intesa come la capacità di stabilizzare il proprio corpo durante i movimenti degli arti superiori e inferiori, mantenendo la colonna vertebrale entro i suoi limiti fisiologici.

Cycling 📄 📄

Un immaginario viaggio in sella alla tua bike dove concentrazione, coinvolgimento e ritmo musicale aiutano ad alleviare il senso di fatica e aumentare le personali capacità.

Fantasy ✂ 📄

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.

Fit Dance 📄 📄

Un programma di allenamento che racchiude in sé la passione per il ballo e la voglia di fitness. Un mix esplosivo di tre elementi: i balli di gruppo, la tonificazione e lo stretching. Perfetto per migliorare la coordinazione dei movimenti, allenare il ritmo e acquisire maggiore elasticità muscolare. Si bruciano le calorie divertendosi!

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.

Group Cycling 📄 📄

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

Hatha Yoga 📄 📄

Disciplina con il coinvolgimento di corpo e mente per ritrovare consapevolezza dell'essere ed una nuova energia vitale.

HIIT 📄 ✂ 📄

Allenamento ad alta intensità con l'utilizzo anche di sovraccarichi alternato a recupero attivo aerobico, un corso ad alta intensità utile per innalzare il metabolismo.

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.

Pilates Equipment 📄 📄

Con l'utilizzo di un piccolo palloncino chiamato SOFT BALL, in questa lezione si scopriranno i 6 elementi del pilates: CONCENTRAZIONE, RESPIRAZIONE, CONTROLLO, CENTRALIZZAZIONE PRECISIONE E FLUIDITÀ. Ogni esercizio parte dal centro del nostro corso il core.

Pilates Matwork 📄 📄

Il Pilates Matwork aumenta forza e resistenza muscolare, allunga e modella i muscoli, favorisce l'elasticità delle articolazioni, contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale. Corregge la postura, dona energia e vitalità, riduce lo stress, apporta maggior controllo del respiro.

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.

Power Boxe 📄 📄

Attività aerobica coreografata che prende spunto dalla boxe con movimenti a corpo libero e l'utilizzo di quantoni e sacchi, attrezzi veri e propri della boxe (i quantoni sono d'obbligo ed a carico del cliente).

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.

Stability Ball 📄 📄

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

Stretch & Mob ✂ 📄

Stretching lezione di allungamento di tutti i gruppi muscoli...

Super Stretch ✂ 📄

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.

Suspension Training ✂ 📄

Due corde con impugnatura e il proprio peso corporeo come sovraccarico allenante. Suspension è un lavoro total body focalizzato sui muscoli stabilizzatori e il CORE.

Tai-Chi 📄 📄

Antico sistema di esercizi il cui obiettivo è conseguire una perfetta fusione di spirito e corpo e ritrovare il giusto equilibrio psico-fisico

Total Body Workout 📄 📄

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

Upper Body ✂ 📄

Lezione mirata alla muscolatura di braccia, spalle e addome con l'utilizzo di bilancieri e pesetti.

Wave ✂ 📄

Attraverso una concatenazione di movimenti in successione e concatenati tra loro in modo dinamico e fluido agiscono migliorando la tonificazione e la mobilità.

Wellness Class 📄 📄

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.

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 📄 📄

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 Combat 📄 📄

Un allenamento di gruppo che prende ispirazione dalle arti marziali per tonificare, definire e snellir il tuo corpo e scatenare la tua energia. Salta, schiva i colpi e respingi l'acqua, il tutto a ritmo di musica.

Acqua Fit&Tone 📄 📄

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

Acqua Gym&Bike 📄 📄

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 Run 📄 📄

Corri su un tapis-roulant immerso in acqua e sperimenta diverse intensità di andatura, scoprirai che la corsa è molto più divertente di ciò che pensavi!

Acqua Run & Bike 📄 📄

In acqua su due ruote e di corsa. Se ti piace correre e pedalare in acqua, allora è il momento giusto per Run & Bike: una lezione suddivisa in una parte di allenamento guidato con l'utilizzo di speciali biciclette acquatiche ed una con l'aiuto di appositi tapis-roulant in acqua, per un lavoro aerobico e di tonificazione.

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'aiuto dello Step acquatico, tonifica e modella le gambe, glutei e l'intera fascia addominale aiutando lo smaltimento della massa grassa, contrastando la cellulite e gli altri inestetismi.

Acqua Tone 📄 📄

Si basa su una lezione sfruttando la resistenza dell'acqua per rafforzare tutto il corpo con l'aiuto anche di piccoli attrezzi.

Dimagrante 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.

Fin Power 📄 📄

Questo corso ti farà sentire bella e tonica come una sirena! Utilizzando delle mini pinne dirai addio a gambe gonfie e glutei rilassati ottenendo da subito incredibili risultati, infatti oltre che a dimagrire, potenzierai e tonificherai gli addominali e la parte inferiore del corpo.