



Proponiamo ai clienti **i migliori allenamenti**

Programmi di fitness in 4 settori: corsi collettivi,
studio cycling, zona funzionale e aquafitness.



LES MILLS

HBX

planet**aqua**

CORSI COLLETTIVI

	DESCRIZIONE	DURATA	CATEGORIA	INTENSITÀ	ATTREZZI	TARGET / BENEFICI	VIRTUAL
LES MILLS BODYPUMP	BODYPUMP™ è il corso originale con barra e pesi che si rivolge a chiunque. Utilizzando carichi medi ed un gran numero di ripetizioni, BODYPUMP™ vi offre un allenamento completo ed un dispendio calorico importante.	30' 45' 55'	FORZA	Da media a forte	Barra, pesi & step ad altezza regolabile	TARGET: 18-55 anni, qualsiasi livello, dal principiante all'esperto. BENEFICI: Scolpisce e tonifica il vostro corpo, migliora la resistenza delle ossa e la forza della parte centrale del corpo.	
LES MILLS BODYATTACK	BODYATTACK™ è un corso di fitness pieno di energia che unisce movimenti atletici come la corsa, gli affondi ed i salti con esercizi di rinforzo come flessioni e squat.	30' 45' 55'	CARDIO	Forte	Nessuno	TARGET: 18-50 anni, porta d'ingresso per gli uomini ai corsi collettivi, persone alla ricerca di un corso atletico. BENEFICI: Tonifica e scolpisce il corpo, migliora la vostra coordinazione ed agilità.	
LES MILLS BODYBALANCE	BODYBALANCE™ è un corso di yoga accessibile a tutti. Utilizza una varietà di movimenti di ogni ampiezza in relazione con la musica per migliorare il vostro spirito, il vostro corpo e la vostra vita.	30' 45' 55'	MIND AND BODY	Bassa	Tappetino in opzione	TARGET: 25-65 anni, chi ricerca il benessere interiore. BENEFICI: Migliora la forza e l'agilità, sensazione di serenità e relax dopo il corso.	
LES MILLS CXWORX	CXWORX™ riunisce gli elementi essenziali per un corpo più forte ed un girovita definito. La parte centrale del corpo più forte vi renderà più efficaci in tutto ciò che farete.	30'	FORZA	Da media a forte	Elastico di resistenza, pesi	TARGET: 18-55 anni, chi non ha tempo e desidera risultati in tempi rapidi, dal principiante all'esperto. BENEFICI: Rinforza e tonifica i muscoli della parte centrale del corpo, sviluppa la forza funzionale, migliora la resistenza.	
LES MILLS barre	LES MILLS BARRE™ è un'espressione moderna dell'allenamento di danza classica, una seduta di allenamento ideata per tonificare i vostri muscoli, rinforzare la forza di base e permettervi di evadere dalla quotidianità.	30'	MIND AND BODY	Da media a forte	Pesi, tappetino in opzione	TARGET: 15-65 anni, donne, qualsiasi livello di condizione fisica. BENEFICI: Migliora la forza, stabilità e flessibilità, tonifica il corpo, aiuta a sviluppare la concentrazione mentale, consente di evadere dalla quotidianità e di esprimersi tramite il movimento.	
LES MILLS tone	LES MILLS TONE™ è un allenamento cardio completo che tonifica tutto il corpo. Beneficiando delle ultime ricerche in materia di risultati sportivi, unisce cardio, forza funzionale e lavoro della parte centrale del corpo.	30' 45' 55'	FORZA + CARDIO	Da bassa a media	Elastico di resistenza, pesi	TARGET: 18-65 anni, qualsiasi livello, dal principiante all'esperto, chiunque ricerchi un corso completo. BENEFICI: Brucia calorie, migliora la forza cardio vascolare, tonifica tutto il corpo, scolpisce glutei e cosce, rinforza i muscoli profondi ed il centro del corpo, migliora la mobilità e la coordinazione.	
LES MILLS BODYCOMBAT	BODYCOMBAT™ è un allenamento potente ed energico, ispirato alle arti marziali. Imparerete come dare calci e pugni, migliorando la vostra condizione fisica e la vostra forza.	30' 45' 55'	ARTI MARZIALI	Forte	Nessuno	TARGET: 15-45 anni, livello medio di forma fisica, chi ricerca un allenamento diverso. BENEFICI: Brucia calorie, migliora la forza e la resistenza, sviluppa la fiducia in sé stessi e la coordinazione.	
LES MILLS BODYSTEP	BODYSTEP™ è un allenamento cardio completo che piace ai principianti ma anche ai «veterani» del fitness. Un corso efficace, che tonifica i vostri glutei e cosce.	30' 45' 55'	CARDIO	Da media a forte	Step ad altezza regolabile, pesi in opzione	TARGET: 18-50 anni, chi desidera lavorare individualmente, approfittando dell'energia del gruppo. BENEFICI: Migliora la vostra condizione fisica, tonifica e scolpisce i glutei e le gambe, migliora la coordinazione e l'agilità.	

	DESCRIZIONE	DURATA	CATEGORIA	INTENSITÀ	ATTREZZI	TARGET / BENEFICI	VIRTUAL
LES MILLS SH'BAM	Un corso di ballo super divertente, che vi farà venire voglia di farlo più spesso. Con SH'BAM™, lasciate i problemi negli spogliatoi e venite con un atteggiamento entusiasta ed un sorriso splendente.	30' 45'	DANZA	Media	Nessuno	TARGET: 15-70 anni, più femminile, chi desidera muoversi senza avere l'impressione di fare sport. BENEFICI: Brucia calorie, tonifica e scolpisce il corpo, sviluppa l'espressione corporea, migliora la coordinazione.	
LES MILLS BODYJAM	BODYJAM™ è un cocktail basato sugli ultimi movimenti di ballo e sulle musiche del momento, per un corso nel quale si suda e ci si diverte alla grande.	30' 45' 55'	DANZA	Da media a forte	Nessuno	TARGET: 15-40 anni, chi è alla ricerca del piacere della danza. BENEFICI: Brucia calorie, migliora la vostra coordinazione, vi fa amare il ballo, genere una forma unica di autoespressione.	

VIRTUAL



2-5

Contenuti di allenamento per le 2 fasce di età seguenti:

2-3 ANNI	Il bambino è accompagnato da uno dei genitori o da un'altra persona responsabile. Scopre il movimento in musica attraverso un'esplorazione sensoriale. Grazie ad istruzioni formulate in canzoni, imparerà a sviluppare la coscienza del proprio corpo e l'equilibrio, effettuando gesti semplici in musica.	45' 55'	BAMBINI	Bassa	Materiale di animazione	Scoperta del gesto, del ritmo e dello spazio. Sviluppa l'espressione dell'immaginario del bambino.	
	Un'avventura immaginaria che combina azioni e canzoni. La musica è stata scritta per far entrare i bambini in una storia, facendogli sviluppare la coscienza di loro stessi, l'equilibrio, il peso del corpo e la concentrazione. Impareranno in contemporanea ad interpretare la musica ed a muoversi a ritmo.	45' 55'	BAMBINI	Bassa	Materiale di animazione	Sviluppa lo schema del corpo, il piacere di muoversi, il ritmo. Iniziazione allo yoga ed alla meditazione. Iniziazione alla conoscenza del corpo umano.	



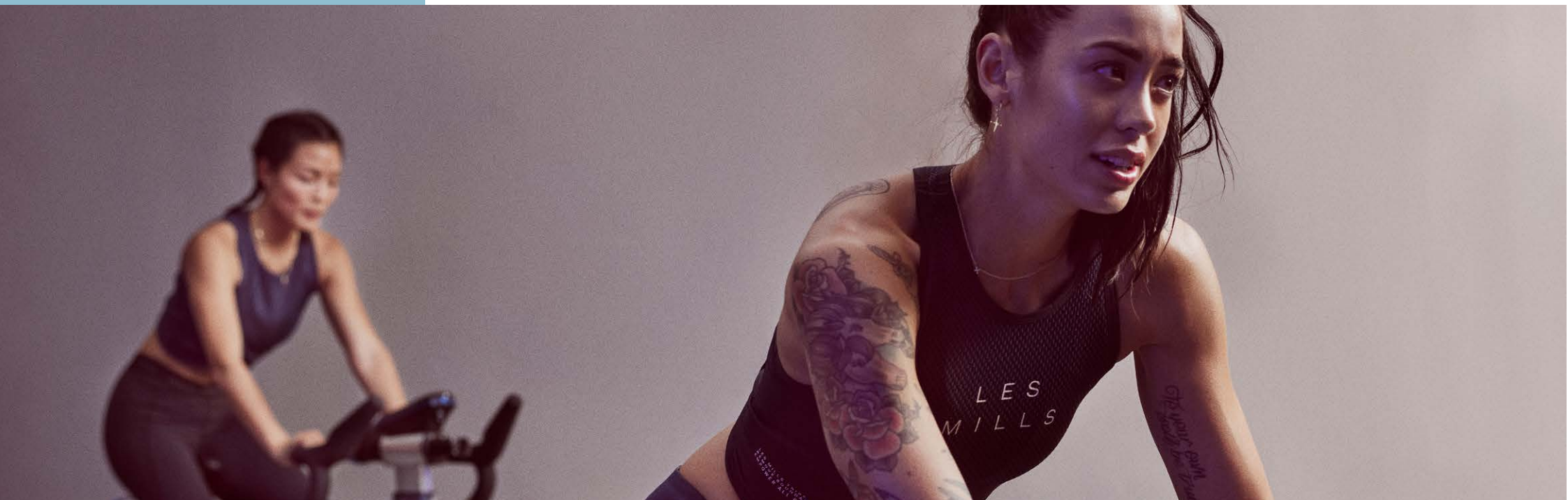
6-16

Contenuti di allenamento per le 3 fasce di età seguenti:

6-7 ANNI	In un mondo ludico con musica e giochi, questo corso introduce le tecniche fondamentali del movimento, facendo appello al piacere piuttosto che alla ripetizione di esercizi tradizionali. I movimenti sono co-creati con i giovani e la musica è adattata al loro universo.	45' 55'	BAMBINI	Bassa	Nessuno	Iniziazione allo yoga ed alla meditazione. Migliora la coordinazione e l'agilità. Sviluppa lo spirito di squadra tramite lo sport e la socialità.	
8-12 ANNI	Questo corso è un cocktail di musica, giochi ed energia! Ispirandosi alla danza, alle arti marziali ed allo yoga, gli istruttori presentano il corso adattando il loro atteggiamento al modo di essere ed all'energia dei partecipanti. In questo modo la motivazione rimane al top ed ognuno esce dal corso in piena forma!	45' 55'	BAMBINI	Media	Nessuno	Migliora la condizione fisica. Iniziazione ai gesti sportivi ed alla danza. Sviluppa lo spirito di squadra tramite lo sport e la socialità.	
13-16 ANNI	Gli adolescenti ritrovano la forma fisica grazie ad un mix di movimenti di tendenza! Arti marziali, danza, allenamenti sportivi e yoga, il corso unisce diverse discipline. Gli istruttori hanno a disposizione una vasta scelta di canzoni, costantemente rinnovate per motivare gli adolescenti a muoversi ed oltrepassare i loro limiti.	45' 55'	BAMBINI	Media	Nessuno	Migliora la forza e la resistenza. Sviluppa la fiducia in sé stessi e la coordinazione. Permette di (ri)scoprire il piacere di muoversi. Sviluppa lo spirito di squadra tramite lo sport e la socialità.	

INDOOR CYCLING

	DESCRIZIONE	DURATA	CATEGORIA	INTENSITÀ	ATTREZZI	TARGET / BENEFICI	VIRTUAL
LES MILLS RPM	RPM™ è un corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.	30' 45' 55'	CYCLING	Da media a forte	Bike indoor	TARGET: 18-55 anni, chi cerca un allenamento semplice ed efficace, porta d'ingresso per gli uomini nei corsi collettivi. BENEFICI: Migliora la vostra capacità aerobica, bruciando calorie e grassi.	
LES MILLS sprint	LES MILLS SPRINT™ è un corso di 30 minuti in Interval Training ad alta intensità (H.I.I.T.), che utilizza una bike indoor per ottenere risultati molto rapidamente.	30'	CYCLING + HIIT	Forte	Bike indoor	TARGET: 18-35 anni, chi vuole la performance, buon livello di forma. BENEFICI: Sviluppa i muscoli magri, allena il corpo a bruciare grassi, sviluppa rapidamente la forza mentale, migliora la determinazione e la resistenza.	
LES MILLS THE TRIP	THE TRIP™ è un'esperienza sportiva in immersione, che unisce un allenamento di indoor cycling a picchi multipli con un viaggio attraverso mondi creati artificialmente. Con lo schermo cinema ed il sistema audio, THE TRIP spinge la vostra motivazione ed energia al livello superiore, bruciando in tal modo tante calorie.	45'	CYCLING	Da media a forte	Bike indoor	TARGET: 18-35 anni, chi cerca il divertimento, l'innovazione e le nuove tecnologie. BENEFICI: Brucia calorie, consente di entrare in nuovi mondi virtuali, migliora la forma cardio vascolare.	



FUNCTIONAL TRAINING

	DESCRIZIONE	DURATA	CATEGORIA	INTENSITÀ	ATTREZZI	TARGET / BENEFICI	VIRTUAL
LES MILLS GRIT	Si declina in 3 tipi di allenamento:						
LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS GRIT™ Strength è un allenamento intenso di 30 minuti che utilizza barre, pesi e step per portare il vostro allenamento al livello superiore.	30'	HIIT	Forte	Barre, pesi ed eventualmente uno step ad altezza regolabile	TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo. BENEFICI: Sviluppa i principali gruppi muscolari, mette il metabolismo a dura prova per continuare a bruciare grassi anche diverse ore dopo l'allenamento.	
LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS GRIT™ Cardio è un allenamento ad alta intensità di 30 minuti che migliora il fitness cardio vascolare, aumenta la velocità e massimizza l'eliminazione delle calorie.	30'	HIIT	Forte	Nessuno	TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo. BENEFICI: Migliora rapidamente le capacità atletiche, aumenta la velocità, ottimizza il dispendio calorico durante l'allenamento.	
LES MILLS GRIT ATHLETIC	LES MILLS GRIT™ Athletic è un allenamento intenso di 30 minuti che utilizza uno step e si focalizza sullo sviluppo completo della condizione fisica, in particolare sulla velocità, la forza e l'agilità.	30'	HIIT	Forte	Pesi ed uno step ad altezza regolabile	TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo. BENEFICI: Migliora rapidamente le capacità atletiche, sviluppa un corpo agile e potente ed aumenta la resistenza muscolare.	
HBX boxing	HBX BOXING è un programma di allenamento basato sullo sport da combattimento e le arti marziali. Un allenamento in small group, coinvolgente, efficace e molto divertente.	30'	ARTI MARZIALI + HIIT	Da media a forte	Sacchi da boxe Guanti da boxe Slamball Corde	TARGET: 18-45 anni, qualsiasi livello di pratica. BENEFICI: Brucia calorie, Migliora la forza e la resistenza, Sviluppa la fiducia in sé e la coordinazione.	
HBX move	HBX MOVE è un programma di allenamento che si basa sul TRX suspension trainer. Un allenamento in small group, coinvolgente, efficace e con opzioni, qualsiasi sia il livello dei partecipanti.	30'	FORZA	Media	TRX Suspension trainer	TARGET: 18-45 anni, qualsiasi livello di pratica. BENEFICI: Rinforza e tonifica i muscoli della parte centrale del corpo, Brucia calorie, Sviluppa la forza funzionale, Migliora la resistenza.	
HBX fusion	HBX FUSION è un programma di allenamento che utilizza diversi attrezzi: il Kettlebell, il TRX suspension trainer e Rip trainer, corde, plyobox, sandbag e le slam ball. Un allenamento motivante, efficace e funzionale ad alta intensità.	30'	FORZA + CARDIO	Da media a forte	TRX suspension trainer, Kettlebell, Slamball, Plyobox, Corde, Scala di velocità Elastico	TARGET: 18-45 anni, qualsiasi livello di pratica. BENEFICI: Brucia calorie, Migliora la resistenza, Scolpisce e tonifica il corpo, Sviluppa la forza funzionale.	

AQUAFITNESS

	DESCRIZIONE	DURATA	CATEGORIA	INTENSITÀ	ATTREZZI	TARGET / BENEFICI
aquadynamic	AQUADYNAMIC™ è un corso collettivo di aquafitness musicale senza impatto, molto divertente ed efficace per rimanere in forma con il sorriso.	30' 45'	CARDIO	Da media a forte	Nessuno	Delinea la silhouette. Migliora l'aspetto cardio. Brucia calorie. Tonifica e scolpisce il tuo corpo. 4000 idromassaggi/corso.
aquabodybike	AQUABODYBIKE™ è un corso collettivo di aquafitness musicale su bike acquatica. Al ritmo della musica e del tuo cuore, affinerai la tua silhouette ed offrirai il meglio alle tue gambe, il tutto senza impatto.	30' 45'	CYCLING	Da media a forte	Bike acquatica	Brucia calorie e grassi. Delinea la silhouette. Tonifica e scolpisce glutei e gambe.
aquawork	AQUAWORK™ è un corso collettivo di aquafitness musicale senza impatto. E' l'ideale per ottenere addominali, pettorali, schiena e glutei d'acciaio.	30' 45'	FORZA	Da media a forte	Tubo in gommapiuma ed elastico di resistenza	Rinforza e tonifica i muscoli del centro del corpo. Sviluppa la forza funzionale. Migliora l'aspetto cardio.
aquacombat	AQUACOMBAT™ è un corso collettivo di aquafitness musicale molto divertente, che si ispira alle arti marziali per mettere KO il massimo di calorie possibili. Ti tonifichi, ridefinisci il tuo corpo e liberi la tua energia come non mai!	30' 45'	ARTI MARZIALI + CARDIO	Forte	Guanti acquatici	Brucia calorie. Tonifica tutto il corpo. Migliora la vostra condizione fisica.





PLANET
FITNESS
G R O U P

145 rue Pierre Simon Laplace
13290 Aix-en-Provence - Francia
info.it@planet-fitness.com
02-4987881