

# SALA 1 /

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.30	WALKING - PRO 01		WALKING - PRO 01		WALKING - PRO 01	
11.30						
12.30						
13.15		PILATES 01		PILATES 01		
13.40	WALKING - PRO 02		WALKING - PRO 02		WALKING - PRO 02	
14.30						
15.30						
16.30						
17.30						
18.30						
19.10	WALKING - PRO 03	PILATES 02	WALKING - PRO 03	PILATES 02	WALKING - PRO 03	
20.20	WALKING - PRO 04	WALKING - PRO 07	WALKING - PRO 04	WALKING - PRO 07	WALKING - PRO 04	
21.30		WALKING - PRO 08		WALKING - PRO 08		

## WALKING PRO - 3 Giorni Lun / Mer / Ven

WALKING PRO 01	h. 10.40
WALKING PRO 02	h. 13.20
WALKING PRO 03	h. 19.10
WALKING PRO 04	h. 20.20

## WALKING PRO - 2 Giorni Mar / Gio

WALKING PRO 07	h. 20.20
WALKING PRO	h. 21.30

## GINNASTICA - 3 Giorni Lun / Mer / Ven

PILATES 01	h. 9.30
PILATES 02	h. 17.30

# SALA 2 Z

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00						
11.10	CROSS TRAINING 02		CROSS TRAINING 02		CROSS TRAINING 02	
12.00						
13.00						
13.30	CROSS TRAINING 03	CROSS TRAINING 11	CROSS TRAINING 03	CROSS TRAINING 11	CROSS TRAINING 03	
15.10						
16.00						
17.00						
17.20	CALISTHENICS 01	CALISTHENICS 02	CALISTHENICS 01	CALISTHENICS 02	CALISTHENICS 01	
19.00	CROSS TRAINING 05	CROSS TRAINING 08	CROSS TRAINING 05	CROSS TRAINING 08	CROSS TRAINING 05	
20.10	CROSS TRAINING 06	CROSS TRAINING 09	CROSS TRAINING 06	CROSS TRAINING 09	CROSS TRAINING 06	
21.20	CROSS TRAINING 07		CROSS TRAINING 07		CROSS TRAINING 07	

## CROSS TRAINING - 3 Giorni Lun / Mer / Ven

Cross training 02	h. 11.10
Cross training 03	h. 14.00
Cross training 05	h. 19.00
Cross training 06	h. 20.10
Cross training 07	h. 21.20

## CROSS TRAINING - 2 Giorni Mar / Gio

Cross training 11	h. 13.30
Cross training 08	h. 19.00
Cross training 09	h. 20.10

## CALISTHENICS - 3 Giorni Lun / Mer / Ven

CALISTHENICS 01	h. 17.20
-----------------	----------

## CALISTHENICS - 2 Giorni Mar / Gio

CALISTHENICS 02	h. 17.20
-----------------	----------

# SALA 3



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.30					
10.30					
12.00					
13.30					
15.00	 CROSS TRAINING 01		 CROSS TRAINING 01		 CROSS TRAINING 01
16.00					
17.30					
19.00					
21.00		 CROSS TRAINING 02		 CROSS TRAINING 02	

**CROSS TRAINING - 3 Giorni**  
Lun / Mer / Ven

	CROSS TRAINING 01	h. 15.00
---	-------------------	----------

**CROSS TRAINING - 2 Giorni**  
Mar / Gio

	CROSS TRAINING	h. 21.00
---	----------------	----------

# CORSI

Il **CROSSTRAINING** è un'attività che pone le sue basi su movimenti funzionali adattabili a qualsiasi livello di abilità, con il fine di creare un bagaglio di capacità motorie più ampio possibile. Le sedute di allenamento sono ad alta intensità, caratterizzate dall'uso sia di svariati attrezzi che del proprio peso corporeo. Alla fine del tuo percorso sarai in grado di muoverti con costante percezione e controllo di ogni parte del corpo all'interno di tutti gli schemi motori, sviluppando una forza maggiore rispetto a quella iniziale.

Il **WALKING-PRO** è un mix dei corsi Walking e Crosstraining con il fine di unire le caratteristiche delle due attività. Il walking viene svolto su tappeti magnetici in pendenza associati all'esecuzione di diversi esercizi a ritmo di musica. È un'attività ad intensità variabile e di facile apprendimento. Alle lezioni di walking si affianca l'utilizzo di attrezzi ed esercizi a corpo libero che uniscono l'attività di walking "tradizionale" all'attività funzionale. Con il Walking-Pro otterrai dei miglioramenti sia a livello cardiorespiratorio che muscoloscheletrici.

Il **CALISTHENICS** è un sistema di allenamento a corpo libero che ha come obiettivo il condizionamento della prima qualità fisica, la forza, senza l'ausilio di attrezzi se non il proprio sovraccarico corporeo. Gli esercizi vengono svolti su superfici di appoggio stabili o instabili (suolo, pareti, sbarre, parallele, spalliere, rings). Sarai in grado di percepire rapidamente il tuo corpo nello spazio e potrai metterti continuamente alla prova per cercare di superare i tuoi limiti.

La **GINNASTICA** è un'attività svolta sia a corpo libero che mediante l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. È facilmente adattabile e praticabile da chiunque e permette di allenarsi e migliorare dal punto di vista posturale, fisico, cardiaco. Si pone un accento maggiore sull'esecuzione dei gesti, sia che essi vengano eseguiti a corpo libero che con gli attrezzi.

## PERSONAL TRAINING, SMALL GROUP

Il **PERSONAL TRAINER** è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata la tua attività fisica, programmando e realizzando allenamenti finalizzati al raggiungimento del tuo scopo. Sarà in grado di motivarti, seguirti e assisterti facendoti raggiungere l'obiettivo in maniera più rapida ed efficace rispetto ad un programma tradizionale, dove la presenza dell'istruttore è condivisa con altri utenti. Non esiste l'esercizio ideale, né il programma ideale, ESISTE L'INDIVIDUO!

Oltre alla modalità uno ad uno, il servizio di personal training può essere esteso agli **SMALL GROUP**: è possibile usufruire della presenza dell'istruttore per un numero limitato di utenti (minimo 2, massimo 5). Avrai così un allenamento personalizzato e in più condividerai lo spazio con altri utenti, in modo tale da mantenere sempre alto l'interesse tramite la motivazione di gruppo e la condivisione degli obiettivi. Se ti senti più a tuo agio e motivato con amici o conoscenti con cui condividere il tuo allenamento, questa è la tua strada!

# REGOLAMENTO

ATOMIC FITNESS propone un nuovo modo di allenarsi per stare bene con se stessi e sentirsi in forma.

Una nuova filosofia che pone al centro l'essere e che considera l'allenamento un momento continuo e costante in vista di uno stile di vita equilibrato.

Propone percorsi di allenamento su periodi di medio e lungo termine affinché siano chiari gli obiettivi e si possano riscontrare risultati concreti.

Proprio per questo, a differenza delle palestre classiche, vi sono corsi specifici di allenamento mirato con periodi semestrali o annuali, a numero chiuso con un massimo di 10/12 persone. Per alcuni dei nostri corsi non vi sono abbonamenti mensili o trimestrali poiché sarebbero inefficaci per te utente e contro la filosofia di ATOMIC FITNESS.

- I corsi sono a numero chiuso con limite di 10/12 persone per permettere un'adeguata assistenza da parte dell'istruttore ed evitare il sovraffollamento degli ambienti, incluso gli spogliatoi.
- Un'analisi preliminare ci consente di fissare specificatamente i tuoi obiettivi e di tenere presente tutti gli aspetti del tuo stato fisico e psichico. Per tutti coloro che frequentano i corsi con abbonamento annuale offriamo gratuitamente un esame iniziale ed uno finale di bioimpedenziometria per monitorare i risultati. Per gli abbonamenti semestrali offriamo gratuitamente esclusivamente la bioimpedenziometria iniziale.
- L'abbonamento ai corsi è strettamente personale e garantisce diritto di prelazione per le annualità successive.
- Sia per gli abbonamenti annuali che semestrali garantiamo il pagamento dilazionato in due tranches, la prima al momento dell'iscrizione e la seconda a distanza di tre mesi dalla partenza dell'abbonamento.
- Garantiamo la possibilità di bloccare l'abbonamento in caso di problematica accertata e documentata e/o di permettere la sostituzione di un utente con abbonamento annuale (resta inteso che il sostituto diventa a tutti gli effetti il nuovo titolare del posto all'interno del corso con tutti i vantaggi connessi).
- Il recupero di lezioni perse avviene negli spazi e nei tempi da concordare con la direzione di ATOMIC FITNESS.
- Le combinazioni di corsi non sono previste e sono sconsigliate.
- Il ritardo nel pagamento comporta l'automatico annullamento dell'accordo e la perdita del posto riservato nel corso con possibilità di rivendita immediata ad altro utente da parte di ATOMIC FITNESS.
- È obbligatorio cambiare le scarpe prima dell'ingresso nelle sale per non sporcare con agenti esterni il pavimento tecnico, così come è obbligatorio l'uso del proprio asciugamano a garanzia di un'igiene più accurata.