

PLANNING CORSI GENOVA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7.00 - 7.50	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	HYROX*		OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*
8.00 - 8.50			PILATES	OPENGYM - HYROX*	YOGA		
9.00 - 9.50	PILATES	GINNASTICA POSTURALE	OPENGYM - HYROX*		OPENGYM - HYROX*	GINNASTICA POSTURALE	
10.00 - 10.50	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	FLOW	HYROX*		BRAZUCA FITNESS	
11.00 - 11.50	BRAZUCA FITNESS	GAG	BRAZUCA FITNESS	DINAMIC PILATES	FUNTIONAL STEP	FITBOOTS	
12.00 - 12.50	PUMP BURN EVOLUTION	FUNTIONAL STEP	HYROX*	OPENGYM - HYROX*	PUMP BURN EVOLUTION	HYROX*	
13.00 - 13.50	CROSS TRAINING BURN	HYROX*	FUNTIONAL STEP	CROSS TRAINING BURN	HYROX*		
14.00 - 14.50	HYROX*			TOTAL BODY			
15.00 - 15.50	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*		
16.00 - 16.50							
17.00 - 17.50	GINNASTICA POSTURALE	TOTAL BODY	GINNASTICA POSTURALE	GAG	HYBRID BLAST	OPENGYM - HYROX*	
18.00 - 18.50	BRAZUCA FITNESS	PILATES	PUMP	FUNTIONAL	HYROX*		
19.00 - 19.50	VEN BAILALO	HYROX*	BRAZUCA FITNESS	HYROX*	PILATES		
20.00 - 20.50	HYROX*	MMA / THAI BOXE 90 min	MMA / THAI BOXE 90 min		MMA / THAI BOXE 90 min		
21.00 - 21.50	OPENGYM - HYROX*			OPENGYM - HYROX*			
22.00 - 6.50		OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*		OPENGYM - HYROX*		

*Corso non compreso negli abbonamenti BeVip o Bestart. Costo e prenotazione in reception.

HYROX & CORSI DI GRUPPO

FITBOOTS*

Il rebound training con le scarpe Fitboots unisce l'allenamento a rimbalzo alla tecnologia di ammortizzazione.

OPEN GYM HYROX*

3 accessi previo prenotazione per allenamento in autonomia. Sala accessibile solo per abbonati Hyrox.

HYROX*

8 km di corsa, divisi in 8 blocchi da 1 km ciascuno. Dopo ogni km di corsa, affrontati uno station di esercizi funzionali.

**Corso non compreso negli abbonamenti BeVIP o Bestart. Costo e prenotazione in reception.*

IN COSA CONSISTE UNA GARA HYROX?

Una competizione Hyrox segue sempre lo stesso format:

- 8 km di corsa totale, divisi in 8 blocchi da 1 km ciascuno
- dopo ogni km di corsa, affronti uno station di esercizi funzionali, per un totale di 8 workout

LIBERTÀ TOTALE DI ALLENAMENTO

- 2 allenamenti guidati a settimana con i nostri coach
- 3 accessi liberi alla sala, da prenotare quando vuoi tu

Puoi prenotare la sala tutti i giorni, anche prima delle 7:00 e dopo le 21:00

Programmi di allenamento: EMOM, AMRAP, RTE, WOD HYROX SIMULATION, IGOUGO

STRUTTURA DELLA GARA

1km di corsa

1000 m sking

1km di corsa

50 m sled push

1km di corsa

50 m sled pull

1km di corsa

80 m burpee broad jumps

1km di corsa

1000 m rowing

1km di corsa

200 m farmer's carry

1km di corsa

100 m sandbag lunges

1km di corsa

100 wall balls

PILATES

Postura, core e flessibilità con movimenti controllati.

GINNASTICA POSTURALE

Esercizi dolci per correggere la postura e prevenire dolori.

BRAZUCA FITNESS

Cardio e tonificazione a ritmo di musica brasiliana.

CROSS TRAINING BURN

HIIT che combina forza, resistenza e cardio.

PUMP BURN EVOLUTION

Unisce potenza, controllo e libertà di movimento. Pilates, yoga e posturale in una sola disciplina.

PUMP

Tonificazione totale con bilanceri e musica.

GAG

Glutei, addominali e gambe in focus totale.

FUNCTIONALE STEP

Step coreografato + esercizi funzionali.

YOGA

Migliora la postura e aumenta la flessibilità, aiuta a ritrovare equilibrio ed energia.

TOTAL BODY

Forza e definizione per l'intero corpo.

VENBAILALO

Danza coreografata su ritmi reggaeton e latino-urban.

FUNCTIONAL

Allenamento completo, migliora forza, resistenza e coordinazione

MMA/THAI BOX

Alta intensità. Unisce tecnica, potenza e disciplina. Migliora la forma fisica e impari autodifesa.