

PLANNING CORSI GENOVA FIUMARA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
7:00 - 7:50	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*
8:00 - 8:50	OPENGYM - HYROX*	PILATES 45 minuti	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	FLEXIBILITY	YOGA
9:00 - 9:50	PILATES 45 minuti	HYROX*	HYROX*	GAG	GINNASTICA POSTURALE	PILATES
10:00 - 10:50	OPENGYM - HYROX*	FLOW	OPENGYM - HYROX*	PILATES 45 minuti	TOTAL BODY	OPENGYM - HYROX*
11:00 - 11:50	TOTAL BODY	GAG	HYBRID BLAST	OPENGYM - HYROX*	GAG	
12:00 - 12:50	HYROX*	ABS 12:00 - 12:30	ABS 12:00 - 12:30	ABS 12:00 - 12:30	CROSS TRAINING	
		CROSS TRAINING 12:30 - 13:00	HYBRID BLAST 12:30 - 13:15	TABATA 12:30 - 13:00		
13:00 - 13:50	TABATA 45 minuti	HYROX*		HYROX*	PUMP 45 minuti	
14:00 - 14:50						
15:00 - 15:50	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	OPENGYM - HYROX*	
16:00 - 16:50						
17:00 - 17:50	UPPER BODY 45 minuti	GINNASTICA POSTURALE	GAG	GINNASTICA POSTURALE	ABS 17:30 - 18:00	
18:00 - 18:50	HYROX*	BRAZUCA FITNESS	RAGGAETON	HYROX*	HYBRID BLAST 45 minuti	
19:00 - 19:50	FUNCTIONAL	PUMP 45 minuti	HYROX*	PUMP 45 minuti	HYROX*	

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

Per quanto riguarda l'organizzazione delle lezioni, al fine di garantire un orario equilibrato per tutti, abbiamo inserito lezioni da 30 e 45 minuti, tutte le altre classi, dove non è indicato un orario specifico, seguiranno lezioni da 50 minuti.

Gli orari di OPEN GYM HYROX sono riservati esclusivamente agli utenti con un abbonamento HYROX attivo.

HYROX & CORSI DI GRUPPO

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 allenamento 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, RTF, WOD HYROX SIMULATION, IGOUGO

STRUTTURA DELLA GARA

1km di corsa

1000 m skicrg

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

FLOW

Unisce potenza, controllo e libertà di movimento. Pilates, Yoga e posturale in un'unica disciplina

TABATA

Allenamento intervallato ad alta intensità: nel formato classico alterna 20 secondi di lavoro e 10 di recupero per 8 round, usando esercizi cardio e/o di forza

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

HIIT che combina forza, resistenza e cardio.

PUMP

Tonificazione totale con bilanceri e musica.

GAG

Glutei, addominali e gambe in focus totale.

FUNCTIONAL

Allenamento completo, migliora forza, resistenza e coordinazione

YOGA

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

TOTAL BODY

Forza e definizione per l'intero corpo.

ABS

Lezione specifica per il core, con esercizi dedicati ad addominali, obliqui e muscoli stabilizzatori del tronco.

HYBRID BLAST

Circuito dinamico ad alta intensità che alterna lavoro cardiovascolare e forza funzionale

FLEXIBILITY

Lezione dedicata ad allungamento e flessibilità

UPPER BODY

Allenamento focalizzato sulla parte superiore del corpo con esercizi finalizzati a forza e resistenza muscolare

RAGGAETON

Lezioni cardio-dance sulle sonorità del reggaeton, che combina coreografie dinamiche, ritmo e movimenti full body, lavorando anche su coordinazione e resistenza