

I nostri trainer



Daniela Acosta

Lezione e tipologia: Zumba. Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza.

Class and type: Zumba. Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing.



Alessandro Belletti

Lezione e tipologia: Zumba. Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza.

Class and type: Zumba. Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing.



Chiara Bertozzo

Lezione e tipologia: Animal Flow. In quante direzioni può muoversi il corpo con agilità e controllo? Sai essere fluido e potente? Stretch e mobility per creare forza.

Class and type: Animal Flow. In how many directions can you move your body with a combination of agility and control? Can you mix fluidity with power? Boost your strength through stretching and mobility.



Vera Bettioli

Lezione e tipologia: Vinyasa Yoga | Yin e Yang flow. Uno Yoga molto dinamico, si praticano sequenze di asana (postura) con poche pause, aumenta la flessibilità del corpo, la resistenza allo sforzo e la tonicità muscolare. | Questa corrente Yoga è caratterizzata da un ritmo lento e fluido, mirato ad agire in profondità sulla mente e sul corpo.

Classes and type: Vinyasa Yoga | Yin and Yang flow. Featuring sequences of asanas (postures) with few breaks, this very active form of yoga boosts flexibility, stamina and muscle tone in the body. | There is a slow, fluid rhythm to this type of yoga, which aims to have an impact deep down in the body and the mind.

I nostri trainer



Mirko Crespi

Lezione e tipologia: **Free Up.** Lezione con base di movimenti derivanti dal Combact a ritmo di musica e a corpo libero.

Class and type: Free Up. A class featuring bodyweight exercises and combat-based movements to the sound of music.



Manuela D'amato

Lezione e tipologia: **Shape Your Body | Aeroeasy.** Lezione di tonificazione di media intensità impostata come un interval training dinamico. | Lezione di aerobica base adatta a tutti, esperti e meno esperti.

Class and type: **Shape Your Body | Aeroeasy.** A medium-intensity toning class that involves dynamic interval training. | A basic aerobics class that's suitable for everyone, from beginners to experts.



Eduardo Da Silva

Lezione e tipologia: **Revolution Sambafit.** Con i suoi ritmi travolgenti e i suoi colori è la disciplina aerobica che fonde i passi del Samba Brasiliano con quelli del cardio fitness.

Class and type: **Revolution Sambafit.** With its eye-catching colours and infectious rhythms, this form of aerobics fuses cardio fitness with the steps from Brazilian Samba.



Luca De Nigro

Lezione e tipologia: **Zumba.** Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza.

Classes and type: **Zumba.** Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing.

I nostri trainer

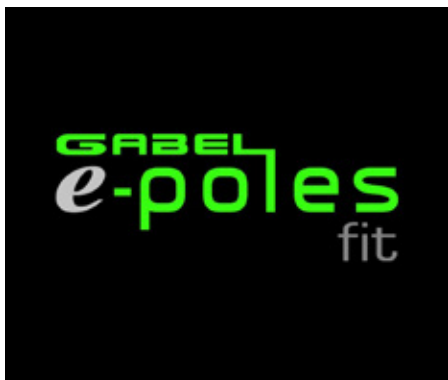


Alessio Diana

Lezione e tipologia: Zumba | Reejam. Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza. | Una lezione semplice, ad alto impatto, adatta a Tutti. I passi base dell'hip hop anni '90 associati alla didattica fitness odierna.

Class and type: Zumba | Reejam. Rhythm, fun and energy.

Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing. | A simple, high-impact class that's suitable for everyone. It combines basic 90s hip hop dance moves with modern fitness training.



Gabel

Lezione e tipologia: Functional. Adatto a chi ama fare sport all'aria aperta e vuole provare una vera e propria novità del settore Fitness.

Class and type: Functional. A brand new addition to the fitness scene that's ideal for everyone who likes exercising outdoors.



Jairo Junior

Lezioni e tipologia: Cross Cardio | Mobility. Un allenamento cardiovascolare funzionale che mira al miglioramento a 360°. | Un format che saprà sorprendervi, facendovi fruire di mobilità, stretching e relax in un modo mai visto prima. Adatto davvero a tutti, questa lezione fa del benessere il suo target principale e vi garantiamo che ne uscirete in grande forma.

Classes and type: Cross Cardio | Mobility. A functional cardio workout that aims for all-round improvement in athletes using an endless range of simple, effective methods. | Prepare to be surprised by a format that takes an unprecedented approach to mobility, stretching and relaxation. Suitable for absolutely everyone, its main goal is well-being and you can rest assured that it'll get you all into great shape.

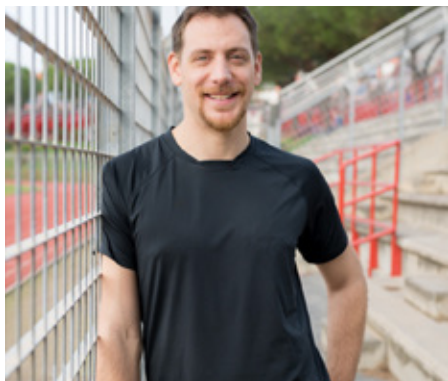


Sonia Zanin

Lezioni e tipologia: Olistic Workout | Olistic QiWell | Yoga Basic | Ginnastica posturale | Stretching dei meridiani. Un programma di allenamento che coinvolge i muscoli, i canali energetici e le emozioni. | Format olistico che fonde 3 elementi: ginnastica dolce, mobilizzazione di ginnastica posturale. | Semplice e potentissimo strumento di allungamento unito alla respirazione.

Classes and type: Olistic Workout | Olistic QiWell | Basic Yoga | Posture exercises | Meridian stretching. A training programme involving the muscles, energy channels and emotions. | A holistic format that fuses three elements: gentle exercise, mobility and posture exercises. | A simple but extremely powerful combination of stretching and breathing.

I nostri trainer



Simone Magliola

Lezione e tipologia: Cross Cardio (TIME) | Cross Cardio (TABATA) | Mobility. Lezione di tonificazione funzionale, allenamento cardiovascolare e di tonificazione adatta a tutti. Un format che saprà sorprendervi, facendovi fruire di mobilità, stretching e relax in un modo mai visto prima.

Class and type: Cross Cardio (TIME) | Cross Cardio (TABATA) | Mobility. Suitable for everyone, this class combines functional toning, cardio training and toning. | Prepare to be surprised by a format that takes an unprecedented approach to mobility, stretching and relaxation.



Daniele Magliola

Lezione e tipologia: Cross Cardio (AMRAP) | Cross Cardio (EMOM) | Mobility. Lezione di tonificazione funzionale, allenamento cardiovascolare e di tonificazione adatta a tutti. La metodologia proposta in questa lezione (AMRAP) sarà una vera e propria challenge di resistenza, il cui obiettivo è quello di completare il maggior numero di round proposti dentro un determinato tempo.

Class and type: Cross Cardio (AMRAP) | Cross Cardio (EMOM) | Mobility. Suitable for everyone, this class combines functional toning, cardio training and toning. The goal of the AMRAP method is to complete as many rounds as possible in a set time, so it'll be a real challenge for your stamina.



Jairo Junior

Lezioni e tipologia: Cross Cardio | Mobility. Un allenamento cardiovascolare funzionale che mira al miglioramento a 360°. | Un format che saprà sorprendervi, facendovi fruire di mobilità, stretching e relax in un modo mai visto prima. Adatto davvero a tutti, questa lezione fa del benessere il suo target principale e vi garantiamo che ne uscirete in grande forma.

Classes and type: Cross Cardio | Mobility. A functional cardio workout that aims for all-round improvement in athletes using an endless range of simple, effective methods. | Prepare to be surprised by a format that takes an unprecedented approach to mobility, stretching and relaxation. Suitable for absolutely everyone, its main goal is well-being and you can rest assured that it'll get you all into great shape.



Cristiano Lollo

Lezioni e tipologia: Olistic Workout | Olistic QiWell | Yoga Basic | Ginnastica posturale | Stretching dei meridiani. Un programma di allenamento che coinvolge i muscoli, i canali energetici e le emozioni. | Format olistico che fonde 3 elementi: ginnastica dolce, mobilizzazione di ginnastica posturale. Semplice e potentissimo strumento di allungamento unito alla respirazione.

Classes and type: Olistic Workout | Olistic QiWell | Basic Yoga | Posture exercises | Meridian stretching. A training programme involving the muscles, energy channels and emotions. | A holistic format that fuses three elements: gentle exercise, mobility and posture exercises. | A simple but extremely powerful combination of stretching and breathing.

I nostri trainer



Cecilia Migliosi

Lezioni e tipologia: Postural fusion | Bodyweight | Yoga align | Pilates.

Dalla respirazione, alla postura, passando attraverso gli asana, una pratica completa per far rifiorire la tua colonna vertebrale. L'obiettivo è cercare di adattare e utilizzare gli elementi di tre discipline olistiche, posturale, pilates e Yoga, rispettando le esigenze del singolo, aiutandoli a prendere coscienza del proprio corpo.

Classes and type: Postural fusion | Bodyweight | Yoga align | Pilates.

From breathing and posture to asanas, this comprehensive approach will revitalize your spine. The aim is to adapt and utilize features of three holistic practices – posture, Pilates and yoga – in a way that takes into account individual needs and helps people to gain awareness of their own bodies.



Nicolas Rosan

Country Fitness | Pop | Functional fitness | Pilates. Il Country Fitness fonde passi, movimento e coreografie tratte dall'aerobica. | Lezione di interval training con l'utilizzo dell'elastico. | Lezione con alternanza di fasi cardio e fasi di tonificazione a corpo libero. | Ginnastica specifica consistente in esercizi di stiramento muscolare diretta a tonificare la muscolatura.

Classes and type: Country Fitness | Pop | Functional fitness | Pilates.

Country Fitness combines steps, movements and choreographies from aerobics. This class alternates between cardio and bodyweight toning stages. | This targeted form of training involves muscle stretching exercises.



Alessandro Muò

Lezioni e tipologia: Stretch for Strength | Body in Action. Allenamento a corpo libero a basso impatto. Sequenze di movimenti mirati al miglioramento della mobilità, della flessibilità e della forza. | Allenamento funzionale a tempo di musica a corpo libero, caratterizzato da blocchi di lavoro che coinvolgano gli schemi motori e i gruppi muscolari in modo globale ed integrato.

Classes and type: Stretch for Strength | Body in Action. This low-impact bodyweight training involves sequences of movements to improve mobility, flexibility and strength. | Functional bodyweight training to the sound of music, with sets that comprehensively engage all of the motor skills and muscle groups.



Carlo Onofrio

Lezioni e tipologia: Reejam | Zumba | Stretching. Una lezione semplice, ad alto impatto, adatta a Tutti. I passi base dell'hip hop anni '90 associati alla didattica fitness odierna. | Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza.

Classes and type: Reejam | Zumba | Stretching. A simple, high-impact class that's suitable for everyone. It combines basic 90s hip hop dance moves with modern fitness training. | Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing.

I nostri trainer



Sara Mion

Lezioni e tipologia: Zumba | Reejam. Ritmo, divertimento, energia.

Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza. | Una lezione semplice, ad alto impatto, adatta a Tutti. I passi base dell'hip hop anni '90 associati alla didattica fitness odierna.

Classes and type: Zumba | Reejam. Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing. | A simple, high-impact class that's suitable for everyone. It combines basic 90s hip hop dance moves with modern fitness training.



Marta Sanna

Lezioni e tipologia: Zumba | Strong Nation. Ritmo, divertimento, energia.

Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza. | Strong Nation è a tutti gli effetti un allenamento HIIT e, facendo parte della grande famiglia degli interval training, alterna brevi periodi a ritmo sostenuto, con altri di recupero attivo o passivo.

Classes and type: Zumba | Strong Nation. Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing. | Strong Nation is a HIIT workout in the true sense of the term. As part of the big interval training family, it involves short high-intensity bursts followed by active or passive recovery.



Martina Marchi

Lezioni e tipologia: Zumba | Posturale. Ritmo, divertimento, energia. Balleremo insieme con l'obiettivo di tenerci in forma divertendoci e unendo fitness, movimento e danza. | Dalla respirazione, alla postura, passando attraverso gli asana, una pratica completa per far rifiorire la tua colonna vertebrale.

Classes and type: Zumba | Posture exercises. Rhythm, fun and energy. Together we'll keep in shape while having fun to the sound of music, with a combination of fitness, movement and dancing. | From breathing and posture to asanas, this comprehensive approach will revitalize your spine.

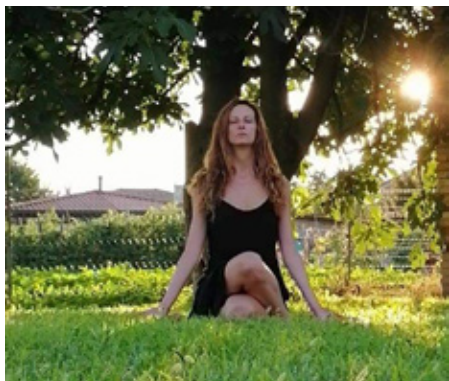


Anna Logan

Lezione e tipologia: Functional. Lezione di tonificazione total body a ritmo di musica con costruzione coreografata.

Class and type: Functional. A choreographed total body toning class to the sound of music.

I nostri trainer



Ilaria Rossi

Lezione e tipologia: Risveglio Muscolare | Total workout. Risveglio muscolare con fase iniziale olistica di riscaldamento per le articolazioni con piccole e semplici sequenze di ispirazione Thai Chi/Qi Gong, proseguendo con una fase più riattivante di Pilates. Da una fase di riscaldamento a una fase centrale di workout per gambe, braccia, addominali, e stretching finale.

Class and type: Muscle Warm-up | Total workout. A muscle warm-up session with an initial holistic warm-up stage for the joints with short, simple sequences inspired by Thai Chi/Qigong, followed by a more reinvigorating Pilates stage. From a warm-up stage to a central stage with a workout for the legs, arms and abs, followed by stretching at the end.