

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Skill	Soul	Skill	Soul	Skill	Soul	Skill	Soul	Skill	Soul	Skill	Soul
		7.30 Skill Total Body						7.30 Skill Total Body			
	09.00 ReForma									9.00 Skill Total Body	9.00 ReForma
10.00 Skill Light		10.00 Skill Total Body			10.00 Back Relief			10.00 Skill Light			10.00 WoW
					11.00 PT Recovery					11.00 PT Shape	
13.15 Skill Total Body			13.00 ReForma	13.15 Skill Light			13.00 ReForma	13.15 Skill Total Body			
	15.30 PT Recovery								15.30 ReForma		
17.30 WoW			17.00 Back Relief	17.30 PT Shape	17.30 Pilates Matwork		17.00 ReForma		17.00 Power Pilates		
	18.30 Pilates Matwork	18.00 Skill Light	18.00 Pilates Matwork		18.30 WoW	18.00 PT Shape	18.00 Pilates Matwork		18.00 WoW		
19.00 Skill Total Body		19.00 Skill Total Body				19.00 Skill Total Body					

Dal lunedì al mercoledì dalle 7.30 alle 20.30, giovedì dalle 12.00 alle 20.30, venerdì dalle 7.30 alle 20.00, sabato dalle 8.00 alle 13.00. La domenica il centro resterà chiuso.

L'orario del centro e delle attività potrebbe subire variazioni per adattamenti organizzativi. Eventuali cambiamenti verranno tempestivamente comunicati.

Pilates Matwork

Il metodo Pilates ci guida in questo allenamento a corpo libero che presenta esercizi di rinforzo e attivazione del "core". Durante l'esecuzione viene posta l'attenzione su una respirazione più corretta e consapevole. Un'attività imperdibile, adatta a tutti e senza controindicazioni.

Back Relief

Dare sollievo alla schiena è l'obiettivo di questa classe: Back Relief è una ginnastica posturale che pone particolare attenzione alla prevenzione dei dolori del rachide e alla respirazione. Attraverso posizioni semplici, eseguibili da tutti, troverai sollievo, forza, funzionalità e beneficio per la tua schiena.

WoW

WoW (Wellness of Women) è il format di allenamento esclusivo della Conero Wellness studiato in ogni dettaglio per un pubblico femminile per ritrovare la forma ideale.

Power Pilates

È un format che scolpisce il core, modella e riaccende l'energia. Movimenti controllati, intensità crescente e recuperi minimi per un allenamento rapido ma profondo. Un concentrato di armonia, forza e tonicità.

Skill Light

Introduzione e avvicinamento all'allenamento funzionale, adatto a chi preferisce un'attività a basso/medio impatto in un ambiente coinvolgente e con un ritmo più dinamico.

Skill Total Body

La classe di Total Body mira ad allenare ogni distretto muscolare. Unendo sessioni di lavoro cardio ad esercizi di tonificazione, si contribuisce al benessere generale per sentirsi più performanti ad ogni lezione.

ReForma

Un allenamento completo per ritrovare armonia, eleganza e connessione con se stessi. Migliora il controllo, la forza e la fluidità con il nuovo circuito che integra il pilates su reformer, tower e Chair, al lavoro più funzionale della kinesis.

PT Shape

Un format personalizzato dedicato a tono, definizione e dimagrimento. Massimo 4 persone con una programmazione su misura e l'attenzione del coach su ogni cliente. La programmazione diventa misurabile e il risultato non è una promessa ma si costruisce insieme.

PT Recovery

Il percorso dedicato a quattro persone per ritrovare funzionalità, sicurezza e fiducia nel movimento. Mobilità, rinforzo selettivo e rieducazione funzionale si integrano in esercizi mirati e progressivi, guidati da un trainer.

PT Group

Un percorso di allenamento efficace, strutturato in base alle tue esigenze, è quello che puoi avere con un Personal Trainer che si dedica solo a te. Decidendo i tempi e le modalità per raggiungere insieme i tuoi obiettivi, il professionista ti guiderà motivandoti e monitorando i tuoi progressi costantemente. Al Conero Wellness PT Hub hai la possibilità di scegliere tra lezioni individuali o condivise, al massimo, con altre due persone.

Reformer DeLuxe

L'innovativo Reformer DeLuxe, che unisce le caratteristiche principali del Reformer, della Cadillac e del classico Pilates Matwork, offre un allenamento dall'approccio olistico che aiuta a tonificare il corpo, migliorare la postura, aumentare la flessibilità e rafforzare la muscolatura. Al Conero Wellness PT Hub puoi scegliere se avere un personal trainer o se allenarti con un'altra persona.

Gym Floor

Allenarsi ai propri ritmi si può. Se vuoi eseguire in autonomia i tuoi workout, con la supervisione di un trainer, al Conero Wellness PT Hub hai a disposizione attrezzature all'avanguardia, per allenarti quando preferisci durante la giornata, con innumerevoli programmi da scegliere.

Personal Training | Reformer DeLuxe | Gym Floor
Servizi disponibili su prenotazione dal lunedì al sabato

