



**Lunedì**

12.40 - 13.40

**FIVES CIRCUIT TRAINING STEP O PUMP**

Scegli il corso che ti piace di più!  
con Lorenzo

**Martedì**

13.00 - 14.00

**PILATES**

con Alessandro

**Mercoledì**

**Giovedì**

13.00 - 14.00

**POWER COBRA**

con Eugenio

**Venerdì**

13.00 - 14.00

**YOGA**

con Barbara

**LUNCH BREAK**

**AFTER WORK**

18.15 - 19.15

**TOTAL BODY**

con Federica

18.15 - 19.15

**PILATES**

con Giovanni

18.15 - 19.15

**WTC GYM TONIC**

con Lorenzo

19.00 - 20.00

**SPINNING\***

con Giordano



19.00 - 20.00

**SPINNING\***

con Fabrizio

**DESIGN & RELEASE**



**YOGA**

Una pratica antica e potente per sviluppare forza, agilità, flessibilità, lo Yoga aiuta a riportare calma ed a mantenersi centrati, attraverso sequenze di esercizi accompagnati da una corretta respirazione.

**SCULPT & TONE**



**TOTAL BODY**

Training intenso e completo per allenare tutto il corpo attraverso esercizi semplici ed efficaci, svolti anche con l'aiuto di piccoli attrezzi. Per darti la carica e ritrovare lo sprint!

**BURN & TONE**



**POWER COBRA**

Un corso di TOTAL BODY incredibilmente divertente. Un interval training circuit allenante, ad alto impatto, svolto con corde elastiche ed imbragature provenienti dagli USA. Un corso ad alta intensità per tonificare e potenziare, ma soprattutto... Divertirsi!

**DESIGN & RELEASE**



**PILATES**

Sistema di allenamento per rinforzare, modellare e tonificare il corpo con esercizi che si concentrano principalmente sui muscoli posturali e le regioni addominale, dorsale e lombare. Pilates aiuta a correggere la postura, sviluppare la flessibilità muscolare e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

**BURN & TONE**



**FIVES CIRCUIT TRAINING**

Body conditioning funzionale. Un divertente circuito aerobico ad alta intensità, ideale anche per principianti. Un allenamento completo, volto al potenziamento alla resistenza ed alla tonificazione di tutti i distretti muscolari.



**BURN & TONE**



**WTC GYM - TONIC**

Parole d'ordine: allenare, bruciare calorie, tonificare e scolpire. Un circuito super allenante, divertente e pensato apposta per rimetterti in forma. Non è mai troppo presto per pensare alla prova costume. Con WTCGYM -TONIC l'Happy Hour si fa in palestra!

L'accesso ai corsi è subordinato all'iscrizione alla palestra interaziendale WTC GYM - via Del Gregge, 100 - Lonate Pozzolo (VA).  
Iscrizione su [www.oneonone.eu/wtcmalpena](http://www.oneonone.eu/wtcmalpena). La partecipazione alle lezioni può essere prenotata fino ad esaurimento posti disponibili.  
One on One si riserva il diritto di modificare il presente Plan sulla base delle richieste, con preavviso di una settimana.

\*Classi di Spinning riservate ad abbonamento Open All Inclusive 12 mesi o abbonamenti Spinning. È prevista la possibilità di cancellazione fino a 24h prima della lezione. Superato questo termine non sarà possibile richiedere alcun rimborso in caso di mancata partecipazione.