fitness e ego

- BODY TONIC / TOTAL BODY Esercizi di allenamento muscolare, con lo scopo di migliorare il tono, la definizione e la mobilità articolare
- **EGO PUMP** Lezione dinamica ad alto dispendio energetico, con l'uso dell'apposito bilancere nella quale si alternano fasi cardio vascolari ad esercizi di tonificazione con ampio coinvolgimento muscolare
- ZUMBA Ritmi latini per una lezione di ballo energica, divertente e brucia grassi
- **PILATES** Assetto posturale corretto attraverso un lavoro muscolare controllato, abbinato a respirazione e fluidità di movimento
- EGO SKILL ATHLETIC Allenamento metabolico ad alta intensità che unisce potenza, agilità, velocità e resistenza muscolare
- CROSS EGO Allenamento periodicizzato di forza, resistenza cardiovascolare e corpo libero
- **EGO FORZA 30** Lavoro di tonificazione e ipertofia muscolare con esercizi di sala fitness (suddiviso in lower body o upper body)
- EGO SKILL & CORE Resistrenza cardiovascolare e stabilizzazione del
- EGO MOBILITY & CORE Mobilità e stabilizzazione del CORE
- EGO FUNCTIONAL CIRCUIT Allenamento a circuito di esercizi funzionali
- WELCOME TO CYCLE 30 minuti di allenamento aerobico facile sulla bike
- EGO CYCLING Ritmo di pedalata intermedio con intensità di lavoro gestita scegliendo individualmente la resistenza della bicicletta
- **GROUP CYCLING** Si pedala su bici stazionarie, ricostruendo percorsi in pianura e salita; migliora la funzionalità di cuore e polmoni, il tono degli arti inferiori e lascia piacevoli sensazioni di benessere
- EGO NY CYCLE Allenamento di tutto il corpo con lavoro cardiovascolare, di resistenza muscolare e bruciagrassi attraverso l'uso della bicicletta e altri attrazzi
- **WALKING** Si cammina su tapis roulant meccanici, ricostruendo percorsi in salita; migliora la funzionalità di cuore e polmoni, il tono degli arti inferiori
- NORDIC WALKING La camminata nordica è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo
- CAMMINO & MOBILITÀ Attività cardiovascolare a basso impatto, adatta a tutti, in cui si eseguono andature e semplici ed efficaci esercizi di mobilità articolare

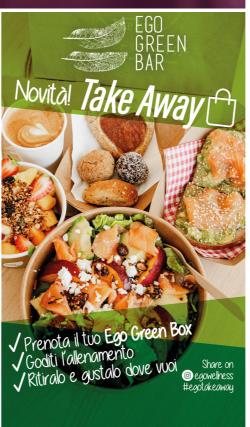
acqua

- ACQUA ANTALGICA Attività praticata in piscina con esercizi mirati al benessere della colonna vertebrale
- ACQUA FLUID PILATES Movimenti fluidi, ampi e lenti per prendere coscienza del proprio corpo
- ACQUA GAG Dinamica attività in acqua in cui si tonificano principalmente i muscoli di gambe addome e glutei
- ACQUA GYM Ginnastica in acqua con esercizi semplici ed efficaci che sfruttano le benefiche proprietà dell'acqua; ci si allena a ritmo di musica, con e senza piccoli attrezzi
- ACQUA HIIT Un intenso allenamento intervallato in acqua a ritmo di musica
- ACQUA JUMP Un allenamento divertente, cardiovascolare e muscolare, con il nuovissimo tappeto elastico creato appositamente per un fitness acquatico di grande efficacia
- ACQUA TRAINING Intenso allenamento acquatico utilizzando varie metodologie di interval training e lavoro muscolare
- ACQUA WELLNESS CIRCUIT Attività varia e divertente in cui si alternano differenti stazioni di lavoro in acqua per un allenamento diverso e stimolante
- BIKE CIRCUIT Lezione a circuito in cui si alternano esercizi di acquagym e stazioni di lavoro sulla bicicletta acquatica
- IDROBIKE Un intenso allenamento pedalando in acqua a tempo di musica e ritmo intervallato











ORARIO in vigore da

LUNEDÌ 4 Marzo



+AL CENTRO DEL MIO WELLNESS LIFESTYLE

Orario Centro

Lunedì - Venerdì 7.00- 22.30

> Sabato 8.00 - 19.00

> **Domenica** 9.00 - 18.00

Seguici sul nostro canale telegram e rimani sempre aggiornato sul mondo Ego



© www.egowellness.it

S.Alessio, Lucca - \$\infty\$ 0583 342570



7.15

7.30

7.45 8.00

8.15

8.30

8.45 9.00

9.15

9.30

9.45

10.00

10.15

10.30

10.45

11.15

11.30

11.45

12.00

12.15

12.30

12.45

13.00

13.15

13.30

13.45 14.00 14.15 14.30 14.45 15.00

15.15

15.30

15.45 16.00

16.15

16.30

16.45 17.00

17.15

17.30

17.45 18.00

18.15

18.30

18.45

19.00

19.15

19.30

19.45

20.00

20.15

20.30

20.45

21.30

STUDIO 1

YOGA 7.30 - 8.15

10.00 - 10.45

FUNCTIONAL BARRÈ

11.00 - 11.45

TOTAL BODY 13.30 - 14.15

DANCE BODY

GROOVE 15.00 - 15.45

16.00 - 16.45

YOGA 17.00 - 17.45

BODY TONIC 18.00 - 18.45

EGO PUMP 19.00 - 19.45

TAI - CHI

LUNEDÌ

CARDIO STUDIO

PISCINA

wellness on

ACQUA WELL-NESS CIRCUIT

8.00 - 9.00

ACOUA GYM

09.30 - 10.15

ACOUA GYM

wellness on

ACQUA WELL

11.30 - 12.30

wellness on

ACQUA WELL-NESS CIRCUIT

12.30 - 13.15

TRAINING 13.30 - 14.15

wellness on

ACQUA WELL NESS CIRCUIT

15.00 - 16.00

16.00 - 16.45

weilness on

CIRCUIT 17.00 - 18.00

18.00 - 18.45

ACQUA WELLNESS

ACQUA

ACQUA

ACQUA

TRAINING

20.00 - 20.45

19.00 - 19.45

ACOLIA

STUDIO 2

ADDOMINALI 7.30 - 8.00

SKILL ATHLETIC

ADDOMINALI

13.00 - 13.30

ATHLETIC 13.30 - 14.15

ADDOMINALI

17.30 - 18.00

ATHLETIC 18.00 - 18.45

EGOMOBILIT

8.45 - 19.15

CROSS EGO 19.15 - 20.00 NY CYCLE 18.45 - 19.30

CYCLING 19.45 - 20.45

Orario in vigore da Lunedì 4 Marzo 2024

MARTEDÌ							
ora	STUDIO 1	STUDIO 2	CARDIO STUDIO	PISCINA			
7.15							
7.30				ACQUA HIT 30			
7.45				7.30 - 8.00			
8.00				weilness o			
8.15							
8.30				ACQUA WELL NESS CIRCUI			
8.45	YOGA 8.30 - 9.15			8.00 - 9.00			
9.00	0.30 - 9.13		EGO CYCLING 8.45 - 9.30	ACQUA			
9.15			0.43 - 9.30	ANTALGICA			
9.30				9.00 - 9.45			
9.45	PILATES 9.30 - 10.15						
0.00	9.30 - 10.13						
0.15		SKILL ATHLETIC		ACQUA FLUID			
0.30		10.00 - 10.45		10.00 - 10.45			
0.45	PILATES						
1.00	10.30 - 11.15						
1.15			CAMMINO & MOBILITÀ	ACQUA FLUID			
1.30			11.00 - 11.45	11.00 - 11.45			
1.45				Su ACOLIA IO			
				weilness 5			
2.00				ACQUA WELL			
2.15				NESS CIRCUI 11.45 - 12.45			
2.30				12.70			
2.45							
3.00	ADDOMINALI						
3.15	13.00 - 13.30						
3.30	EGO PUMP	CROSS EGO	WALKING	ACQUA JUMF			
3.45	13.30 - 14.15	13.30 - 14.15	13.30 - 14.15	13.30 - 14.15			
4.00							
4.15							
4.30							
4.45							
5.00							
5.15				ACQUA JUMF 15.00 - 15.45			
5.30				10.00 10.40			
5.45							
6.00				AUGOA L			
6.15				wellness o			
6.30	ADDOMINALI			ACQUA WELL NESS CIRCUI			
6.45	16.30 - 17.00			16.00 - 17.00			
7.00							
7.15	BODY TONIC	BOXE WORKOUT					
7.13	17.00 - 17.45	17.00 - 17.45					
7.45			WALKING	IDROBIKE			
			17.30 - 18.15	17.30 - 18.15			
8.00	EGO PUMP						
8.15	18.00 - 18.45	CROSS EGO 18.00 - 18.45		9			
8.30		10.00 10.40		weilness 5			
8.45			WALKING	ACQUA WELL			
9.00	GAG	EGO FORZA 30		NESS CIRCUI 18.30 - 19.30			
9.15	19.00 - 19.45	19.00 - 19.30		10.30 - 19.30			
9.30		SKILL		IDDODUKE			
9.45		ATHLETIC		IDROBIKE 19.30 - 20.15			
0.00		19.30 - 20.15					
0.15	PILATES 20.00 - 20.45	ROYE		wellness o			
0.30	20.30 20.43	BOXE WORKOUT		20.15 - 21.00			
0.45		20.15 - 21.00		CORSO DI			
1.00				NUOTO 📚			
. 1 . 0 0 1				20.30 - 21.15			
1.15				20.30 - 21.13			

		MERCOL	EDÌ				GIOVE	nì	
ora	STUDIO 1	STUDIO 2	CARDIO STUDIO	PISCINA	ora	STUDIO 1	STUDIO 2	CARDIO STUDIO	
7.15	0100101	0100102	GALIDIO GIODIO	1 Ioonax	7.15	0100101	0100102	0/11/21/0 01/02/0	H
7.30		ADDOMINALI			7.30				F
7.45	MEDITAZIONE E MANTRA	7.30 - 8.00			7.45	TAI - CHI			
8.00	7.30 - 8.15				8.00	7.30 - 8.15			ı
8.15		SKILL ATHLETIC		weilness 5	8.15				
8.30		8.00 - 8.45		ACQUA WELLNESS	8.30				
8.45		_		CIRCUIT 8.00 - 9.00	8.45	YOGA			
9.00				8.00 - 9.00	\vdash	8.30 - 9.15		EGO CYCLING	F
	TOTAL BODY		WALKING		9.00			8.45 - 9.30	
9.15	9.00 - 9.45		9.00 - 9.45		9.15				
9.30				ACQUA GYM	9.30	PILATES			H
9.45				9.30 - 10.15	9.45	9.30 - 10.15			L
10.00	PILATES				10.00		SKILL		
10.15	10.00 - 10.45				10.15		ATHLETIC 10.00 - 10.45		
10.30				ACQUA GYM	10.30	PILATES			
10.45				10.30 - 11.15	10.45	10.30 - 11.15			
11.00	FUNCTIONAL				11.00			CAMMINO &	
11.15	BARRÈ 11.00 - 11.45			_	11.15			MOBILITÀ 11.00 - 11.45	
11.30	11.00 11.43			weilness on	11.30			11.00 11.43	
11.45				ACQUA WELL-	11.45				
12.00				NESS CIRCUIT	12.00				
12.15				11.30 - 12.30	12.15				
12.30					12.30				
12.45					12.45				
13.00		ADDOMINALI			13.00	ADDOMINALI			Γ
13.15		13.00 - 13.30			13.15	13.00 - 13.30			Γ
13.30		CKII I	EGO		13.30	EGO PUMP			
13.45		SKILL ATHLETIC	CYCLING	ACQUA GAG 13.30 - 14.15	13.45	13.30 - 14.15	CROSS EGO 13.30 - 14.15		
14.00		13.30 - 14.15	13.30 - 14.15	13.30 14.13	14.00		13.30 14.13		
14.15					14.15		_		Г
14.30					14.30				r
14.45					14.45				r
15.00					15.00				
15.15	FUNCTIONAL BARRÈ			weilness 5	15.15				
15.30	15.00 - 15.45			ACQUA WELL- NESS CIRCUIT	15.30				
15.45				15.00 - 16.00	15.45				
16.00					16.00				
16.15	YOGA			ACQUA GYM	16.15				
_	16.00 - 16.45			16.00 - 16.45					
16.30					16.30	ADDOMINALI 16.30 - 17.00			
16.45					16.45	1000			F
17.00	ZVMBA			ACQUA	17.00	BODY TONIC	BOXE		H
17.15	17.00 - 17.45			FLUID 17.00 - 17.45	17.15	17.00 - 17.45	WORKOUT 17.00 - 17.45		L
17.30		ADDOMINALI	GROUP CYCL INC	3	17.30			WALKING	
17.45		17.30 - 18.00	GROUP CYCLING		17.45			17.30 - 18.15	
18.00	BODY TONIO	CDUSS ECO	17.30 - 18.30	ACQUA	18.00	EGO PUMP	SKILL		L
18.15	BODY TONIC 18.00 - 18.45	CROSS EGO 18.00 - 18.45		JUMP	18.15	18.00 - 18.45	ATHLETIC 18.00 - 18.45		
18.30				18.00 - 18.45	18.30		.0.30 10.43		
18.45		EGO MOBILITY & CORE			18.45			MALKINO	
19.00	CALISTHENICS	18.45 - 19.15		ACQUA	19.00	DANCE BODY	EGO FORZA 30	WALKING 18.45 - 19.30	
19.15	19.00 - 19.45	SKILL	NY CYCLE 19.00 - 19.45	JUMP	19.15	GROOVE	19.00 - 19.30		
19.30	EGO PUMP	ATHLETIC		19.00 - 19.45	19.30	19.00 - 19.45			
19.45	19.00 - 19.45	19.15 - 20.00			19.45		CROSS EGO 19.30 - 20.15		
20.00			₽	ACQUA	20.00				
20.15	YOGA 20.00 - 20.45		GROUP CYCLING	JUMP	20.15	PILATES 20.00 - 20.45	BOXE		
20.30	20.00 20.40		CYCLING 20.00 - 21.00	20.00 - 20 .45	20.30	20.10	WORKOUT		
20.45					20.45		20.15 - 21.00		
21.00					21.00				
21.15					21.15				Г
21.30					21.30				
		YES! E	<u>ය</u>			DOMENICA			

ora	STUDIO 1	STUDIO 2	CARDIO STUDIO	PISCINA
7.15				
7.30				
7.45	YOGA 7.30 - 8.15	SKILL		
8.00	7.00 0.10	ATHLETIC		
8.15		7.45 - 8.30		
8.30				
8.45				IDROBIKE
				8.30 - 9.15
9.00	TOTAL BODY			
9.15	9.00 - 9.45			
9.30				IDROBIKE
9.45				9.30 - 10.1
10.00				
10.15	PILATES 10.00 - 10.45			
10.30				BIKE
10.45				CIRCUIT
11.00				10.30 - 11.
11.15	FUNCTIONAL BARRÈ			
11.30	11.00 - 11.45			Su ACOLIA
11.45				weilness
_				ACQUA WELLNES
12.00				CIRCUIT
12.15				11.30 - 12
12.30				
12.45				
13.00		ADDOMINALI		
13.15		13.00 - 13.30		
13.30		CKII I		ACOLIA
13.45	TOTAL BODY	SKILL ATHLETIC	EGO CYCLING 13.30 - 14.15	ACQUA TRAINING
14.00	13.30 - 14.15	13.30 - 14.15	13.30 - 14.15	13.30 - 14
14.15				
14.30				
14.45				
_				9-10011
15.00	FUNCTIONAL			weilness
15.15	BARRÉ 15.00 - 15.45			ACQUA
15.30	10110			WELLNES CIRCUIT
15.45				15.00 - 16
16.00				ACQUA
16.15	YOGA 16.00 - 16.45			TRAINING
16.30				16.00 - 16
16.45				
17.00				
17.15	PILATES			ACQUA FLUID
17.13	17.00 - 17.45			17.00 - 17.
17.45		ADDOMINALI 17.30 - 18.00		
_		12 10.00		
18.00	BODY TONIC	SKILL		IDROBIKE
18.15	18.00 - 18.45	ATHLETIC 18.00 - 18.45		18.00 - 18
18.30				
18.45		EGO MOBILITY & CORE		
19.00		18.45 - 19.15	NY CYCLE 18.45 - 19.30	1000000
19.15	CALISTHENICS 19.00 - 19.45			1DROBIKE 19.00 - 19.
19.30		CROSS EGO 19.15 -20.00		
19.45		15.10 20.00		
20.00			GROUP GROUP	000000
			CYCLING 19.45 - 20.45	CORSO DI
20 15			19.45 - 20.45	20.00 - 20.
20.15				
20.30				
20.30 20.45				
20.30 20.45 21.00				
20.30 20.45				

Aspiration Map >>> BALANCE FUN MOVE POWER SHAPE SPORT

PISCINA

ACQUA HIT 30 7.30 - 8.00

weilness p

ACQUA WELL-

NESS CIRCUI

8.00 - 9.00

ACQUA

ANTALGICA 9.00 - 9.45

ACQUA FLUID

ACQUA FLUID 11.00 - 11.45

wellness 5

ACQUA WELL-NESS CIRCUIT

11.45 - 12.45

IDROBIKE

IDROBIKE 15.00 - 15.45

weilness 5

ACQUA WELL-

NESS CIRCUIT

ACQUA JUMP 17.30 - 18.15

weilness 5

ACQUA WELL-

NESS CIRCUI

18.30 - 19.30

GAG 19.30 - 20.15

weilness

20.15 - 21.00

ACQUA

10.00 - 10.45

AVVISO

Quando le condizioni meteo ce lo permetteranno, continueremo a viverci il nostro bellissimo EgoPark, perciò ricordati di portare con te anche adeguato abbigliamento Outdoor nella borsa.

SABATO			EGO DOMENICA		
STUDIO 1	STUDIO 2	PISCINA	ekend studio 1	STUDIO 2	PISCINA
YOGA 09.00 - 09.45	FUNCTIONAL TRAINING 11.00 - 11.45	ACQUA WELLNESS CIRCUIT 8.15 - 9.15	PILATES 09.15 - 10.00	SKILL ATHLETIC 11.15 - 12.00	ACQUA WELLNESS CIRCUIT 9.30 - 10.30
PILATES 10.00 - 10.45		ACQUA GYM 11.15 - 11.45	TOTAL BODY 10.15 - 11.00		ACQUA GYM 11.15 - 12.00
	CARDIO STUDIO	ACQUA GYM 13.30 - 14.15		CARDIO STUDIO	ACQUA GYM 15.30 - 16.15
GAG 15.00 - 15.45	GROUP CYCLING 10.00 - 11.00	ACQUA GYM 15.30 - 16.15		GROUP CYCLING 10.00 - 11.00	
TOTAL BODY 16.00 - 16.45	GROUP CYCLING 13.30 - 14.30				
TOTAL BODT 10:00 10:43	GROOF CTCLING 13.30 14.30				

FAMILY MOMENTS

L'accesso alla piscina, ai minori di 14 anni
(accompagnati da un adulto che ne è
responsabile), è consentito nei seguenti giorni
sabato 14.30-18.30

domenica 14.30-17.30