



BENVENUTI AL
MAGMA WELLNESS CLUB



BROCHURE INFORMATIVA

SCARICA LE NOSTRE APP

Per vivere al meglio l'esperienza Magma Wellness bisogna scaricare le seguenti app sul proprio cellulare.



Con l'app My iClub puoi:

- Controllare le tue scadenze
- Restare connesso con il Club
- Prenotare le tue sessioni d'allenamento



L'app My Wellness ti permette di:

- Verificare i tuoi progressi
- Restare connesso con i trainer
- Seguire il tuo programma d'allenamento

LE MEMBERSHIP



GYM

Sala attrezzi



POWER

Sala attrezzi
Nuoto libero
Corsi Power



BODY & MIND

Corsi Olistici
Corsi Acqua
Sala attrezzi o Nuoto libero



ALL INCLUSIVE

Nuoto
Sala attrezzi
Corsi Power
Corsi Olistici
Corsi Acqua

LE MEMBERSHIP



WATER

Nuoto libero



MASTER

Tutti i corsi
Sala attrezzi
Nuoto libero ad Agosto
4 Allenamenti Master settimanali



MASTER+ NUOTO LIBERO

Tutti i corsi
Sala attrezzi
Nuoto libero tutto l'anno
4 Allenamenti Master settimanali

I NOSTRI CORSI

In seguito troverai le descrizioni di tutti i nostri corsi così suddivisi:

OLISTICI



POWER



ACQUA



OLISTICI

CORPO LIBERO

Usa il tuo peso come resistenza per tonificare i muscoli abbinando ogni movimento al ritmo musicale. È un allenamento adatto ad ogni età, infatti gli esercizi sono meno stressanti per le articolazioni.

PILATES

Il Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

PILATES ADVANCE

È il pilates rielaborato e riproposto in versione avanzata.

FLEXABILITY

Esercizi di mobilità derivanti dalla ginnastica artistica, consentirà a chiunque di migliorare la propria flessibilità sfruttando le tecniche più avanzate di allungamento muscolare e mobilità articolare. Utile a migliorare postura, errati atteggiamenti corporei e coordinazione.

POSTURAL

È una forma di ginnastica dolce che si pone come obiettivo quello di curare (e prevenire), attraverso una serie di esercizi mirati, ogni disagio e fastidio procurato da squilibri a livello muscolare. Esercizi che mirano a "rieducare" il corpo ad assumere le posizioni corrette e a mantenere l'organismo in salute.



OLISTICI

TAI CHI

Migliora l'elasticità ed il tono muscolare, dona equilibrio e serenità attraverso movimenti fluidi e pratiche di respirazione.

BARRÉ

Allenamento di forza e stabilità. Rinforza, potenzia e tonifica la muscolatura superficiale e profonda con i principi della danza classica.

YOGA

Ci portiamo in ascolto del corpo. Attraverso una serie di posizioni coordinate attentamente al respiro doniamo al corpo flessibilità e resistenza e concentrazione alla mente.

DANZA DEL VENTRE

L'antica danza orientale dall'azione anti-stress, che sviluppa l'autostima, la consapevolezza del sé e del proprio corpo.



POWER

SKILL X & OUTRACE

Allenamento funzionale per raggiungere diversi obiettivi: dimagrimento, ipertrofia, resistenza cardiovascolare e muscolare con l'ausilio degli SKILL Technogym.

CALISTHENICS

Disciplina a corpo libero con le basi della ginnastica grazie alla quale sviluppare e migliorare forza, mobilità, resistenza e controllo.

FUNCTIONAL

Workout completo che lavora su tonificazione muscolare, elasticità, resistenza e potenza.

G.A.G.

Allenamento mirato per gambe, addominali e glutei.

Attraverso esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, quali step, manubri, cavigliere, si lavora unicamente su questi distretti.

TRX

Il TRX è un allenamento in sospensione che sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo (muscoli stabilizzatori). Inoltre sfrutta la gravità ed il peso del corpo per l'esecuzione di centinaia di esercizi per la tonificazione di tutto il corpo.

AEROBICA

Un allenamento di gruppo all'insegna del divertimento, realizzato su basi musicali. Composto da esercizi a corpo libero e coreografie.

L'intensità di lavoro muscolare è regolabile e personalizzabile.

STEP

Allenamento principalmente aerobico. I corsi di step sono solitamente eseguiti in gruppo e durante le lezioni vengono studiati i diversi movimenti che serviranno poi a comporre le coreografie da realizzare a tempo di musica.

POWER

STEP&TONE

Allenamento intervallato da fasi cardiovascolari coreografate con lo step e fasi di tonificazione con manubri e piccoli attrezzi.

BOSU & QUBO

I Bosu e Qubo sono basi d'appoggio per gli arti superiori, inferiori, l'osso sacro ed i glutei durante gli esercizi addominali, per la schiena durante gli esercizi di petto spalle e braccia. Allenamento completo di tonicità, forza, equilibrio e mobilità.

CIRCUIT TRAINING

Proposta allenante a circuito che coinvolge tutti i gruppi muscolari. Tonificazione, resistenza, endurance ed alto consumo calorico.

TABATA

TABATA è un protocollo di lavoro volto a migliorare in maniera eccezionale sia la potenza aerobica che le capacità anaerobiche.

Consiste nell'alternare 20 secondi di attività alla massima velocità fisicamente raggiungibile (possono essere raggiunti picchi del 170% del Vo2max) ad una pausa recupero di 10 secondi per 8 sequenze di lavoro. Questa modalità ha anche profondi effetti sul metabolismo sia a breve che a lungo termine ed è scientificamente dimostrato che il dispendio calorico di un allenamento TABATA è cinque volte superiore ad una tipica attività aerobica.



POWER

PUMP

Si allenano tutti i più importanti gruppi muscolari.

Con l'ausilio di musica adrenalinica ad alto bpm e piccoli attrezzi come manubri e bilancieri, si sfruttano i migliori esercizi della sala pesi quali squat, affondi, trazioni e sollevamenti al fine di vascolarizzare e tonificare i principali distretti muscolari. L'intensità di lavoro è regolabile e personalizzabile.

GROUP CYCLING

Simulazione di un percorso in bici che alterna andature in pianura, collina e montagna attraverso musiche coinvolgenti ed energiche.

ABS&BOOTY

È un protocollo di lavoro che ha il fine di migliorare le esecuzioni degli esercizi dei muscoli addominali e glutei riducendo al minimo il rischio di infortunio e garantendo risultati muscolari evidenti.

FIT KOMBAT

Un allenamento concepito per migliorare la forma fisica generale. Esercizi praticati a ritmo di musica che consistono in una serie di calci e pugni sferrati tramite l'uso di un sacco fitness ed opportune protezioni.



ACQUA

ACQUA DRAINING

Ripristina il tono muscolare e drena i liquidi in eccesso attraverso i benefici dell'attività in acqua con l'ausilio di speciali pantaloni.

ACQUA CIRCUIT

Allenamento cardiovascolare che diventa un total body in acqua, si effettuano esercizi a corpo libero o con attrezzi acquatici mirati alla tonicità muscolare e al rassodamento favorendo la piccola e grande circolazione del sangue, un vero allenamento funzionale in acqua. Indicato per tutti e per qualunque fascia di età.

ACQUA GYM

Allenamento cardio vascolare con il quale si hanno risultati di tonificazione e rassodamento, gli esercizi sono svolti a corpo libero o con l'utilizzo di alcuni attrezzi acquatici. Indicato per tutti e per qualunque fascia di età.

ACQUA GYM AA (ACQUA ALTA)

Attività in sospensione, in assenza di gravità. Rassoda, tonifica ed attiva più distretti muscolari contemporaneamente.

ACQUA TABATA

Corso ad alto impatto di tonificazione e dimagrimento in acqua, si utilizza la tecnica di allenamento TABATA (20" di allenamento e 10" di recupero in un ciclo continuo) con musica adrenalinica ad alto bpm.

ACQUA DINAMIC

Allenamento ad alta intensità, che può essere svolto con piccoli attrezzi o a corpo libero favorendo il dimagrimento.

ACQUA FUSION

Allenamento a corpo libero e con piccoli attrezzi. Il programma delle lezioni viene strutturato al fine di tonificare tutti i gruppi muscolari unendo in una sola lezione tutte le discipline in acqua.

ACQUA

ACQUA FITNESS

È un allenamento a corpo libero che aiuta a combattere la ritenzione idrica, viene svolto coinvolgendo tutto il corpo in movimenti fluidi favorendo l'elasticità delle articolazioni e migliorando la muscolatura.

ACQUA POWER

Allenamento dinamico a corpo libero dove coreografie ed esercizi si alternano in ogni lezione sempre diversa e ad alta intensità.

HIDROBYKE+JUMP

Allenamento cardiovascolare basato sulla pedalata in acqua abbinato ad un lavoro tonificante per glutei addominali e gambe con l'ausilio di 2 attrezzi acquatici.

HIDROBYKE+SMILE

Attività cardiovascolare basata sulla pedalata in acqua. Si utilizza in combinata lo smile per allenare gli arti superiori. Molto utile per la ritenzione idrica e per stimolare tutti i muscoli del corpo.

ACQUA ABS&BOOTY

È un protocollo di lavoro che ha il fine di migliorare le esecuzioni degli esercizi dei muscoli addominali e glutei riducendo al minimo il rischio di infortunio e garantendo risultati muscolari evidenti.



ACQUA

BIATHLON

Lezione divisa in due parti distinte.

Il corso si svilupperà facendo utilizzare due dei seguenti attrezzi e/o discipline: acquagym, hydrobike, treadmill, step, trampolino, smile e kombat. Così da ottenere un allenamento completo per tutto il corpo e raggiungere uno stato di forma ottimale sotto tutti gli aspetti fisici e mentali.

TRIATHLON

Lezione divisa in tre parti distinte.

Il corso si svilupperà facendo utilizzare 3 dei seguenti attrezzi e/o discipline: acquagym, hydrobike, water trekking, step, trampolino, smile e kombat. Così da ottenere un allenamento ancora più completo per tutto il corpo e da raggiungere uno stato di forma ottimale e provare nuovi allenamenti per raggiungere sempre nuovi obiettivi e migliorare il proprio fisico e la mente.

ACQUA ROULETTE

A discrezione del trainer e dei partecipanti al corso, si decide di volta in volta una delle lezioni del planning.



PLANNING 2023/24

LEGENDA PLANNING

In arancione i corsi per l'abbonamento Power

In blu i corsi per l'abbonamento Body&Mind

 CORSI IN ACQUA

ORARI DI APERTURA DEL CLUB

LUN-VEN 7:00 - 23:00

SABATO 8:00 - 20:00 | DOMENICA 9:00 - 14:00

LUNEDÌ

07:15 YOGA
07:30 **GROUP CYCLING**
08:15 YOGA BASE
08:30 **OUTRACE**
08:30 **ACQUAGYM** 
08:30 **POSTURAL**
09:30 **BIATHLON** 
09:30 **PILATES**
10:30 **PILATES**
10:30 **TABATA**
10:30 **ACQUAGYM** 
11:30 **CORPO LIBERO**
11:30 **HIDROBYKE + JUMP** 
12:30 **ACQUA CIRCUIT** 
13:00 **GROUP CYCLING**
14:00 **HIDROBYKE+SMILE** 
17:00 **CIRCUIT TRAINING**
17:30 **ABS&BOOTY**
18:00 **CALISTENICS**
18:00 **AEROBICA**
18:00 **GROUP CYCLING**
18:15 **TABATA**
18:30 **FLEXABILITY**
18:45 **ACQUAGYM AA** 
19:00 **GROUP CYCLING**
19:15 **TRX**
19:15 **STEP**
19:30 **BARRE'**
19:45 **ACQUA ABS&BOOTY** 
19:30 **OUTRACE**
20:30 **PUMP**
20:45 **TRIATHLON** 

MARTEDÌ

07:15 TAI CHI
08:15 **SKILL X**
08:30 **PILATES**
09:15 **OUTRACE**
09:30 **PILATES ADVANCE**
09:30 **ACQUA TABATA** 
10:30 **PUMP**
10:30 **AQUA DINAMIC** 
11:30 **ACQUA FITNESS** 
13:00 **HIDROBYKE+SMILE** 
14:00 **GROUP CYCLING**
15:00 **PILATES**
16:00 **POSTURAL**
17:00 **PILATES**
18:00 **YOGA BASE**
18:15 **TRX**
18:15 **PILATES**
18:30 **GROUP CYCLING**
18:30 **FUNCTIONAL**
18:45 **BIATHLON** 
19:15 **YOGA**
19:15 **POSTURAL**
19:15 **DANZA DEL VENTRE BASE**
19:30 **GROUP CYCLING**
19:30 **CALISTHENICS**
19:45 **ACQUA POWER** 
20:15 **FIT KOMBAT**
20:15 **FLEXABILITY**
20:30 **GROUP CYCLING**

MERCOLEDÌ

07:15 YOGA
07:30 **GROUP CYCLING**
08:15 YOGA BASE
08:30 **TRX OUTRACE**
08:30 **POSTURAL**
08:30 **TRIATHLON** 
09:30 **ACQUAGYM** 
09:30 **PILATES**
10:30 **PILATES**
10:30 **TRX**
10:30 **ACQUA DRAINING** 
11:30 **POSTURAL**
11:30 **HIDROBYKE** 
12:30 **HIDROBYKE + JUMP** 
13:00 **GROUP CYCLING**
14:00 **HIDROBYKE + SMILE** 
17:00 **STEP & TONE**
18:00 **CALISTHENICS**
18:00 **BOSU & QUBO**
18:00 **GROUP CYCLING**
18:30 **PILATES**
18:45 **ACQUAGYM AA** 
19:00 **GROUP CYCLING**
19:15 **DANZA DEL VENTRE**
19:15 **CIRCUIT TRAINING**
19:30 **PILATES ADV**
19:30 **OUTRACE**
19:45 **ACQUA CIRCUIT** 
20:30 **PUMP**
20:45 **ACQUA ABS&BOOTY** 

GIOVEDÌ

07:15 TAI CHI
08:15 **SKILL X**
08:30 **PILATES**
09:15 **OUTRACE**
09:30 **ACQUA TABATA** 
09:30 **PILATES ADVANCE**
10:30 **TRX**
10:30 **AQUA DINAMIC** 
11:30 **ACQUA FITNESS** 
13:00 **HIDROBYKE+SMILE** 
14:00 **GROUP CYCLING**
15:00 **PILATES**
16:00 **POSTURAL**
17:00 **PILATES**
18:00 **YOGA BASE**
18:15 **TRX**
18:15 **PILATES**
18:30 **GROUP CYCLING**
18:30 **FUNCTIONAL**
18:45 **HIDROBYKE+SMILE** 
19:15 **YOGA**
19:15 **POSTURAL**
19:15 **DANZA DEL VENTRE BASE**
19:30 **GROUP CYCLING**
19:30 **CALISTHENICS**
19:45 **BIATHLON** 
20:15 **FIT KOMBAT**
20:15 **BARRE'**
20:30 **GROUP CYCLING**

VENERDÌ

07:30 **GROUP CYCLING**
08:30 **SKILL X**
08:30 **POSTURAL**
08:30 **HIDROBYKE+JUMP** 
09:30 **ACQUAGYM** 
09:30 **PILATES**
10:30 **PILATES**
10:30 **PUMP**
10:30 **TRIATHLON** 
11:30 **POSTURAL**
11:30 **ACQUAGYM** 
12:30 **ACQUA TABATA** 
13:00 **GROUP CYCLING**
14:00 **ACQUA FUSION** 
17:30 **ABS&BOOTY**
18:00 **CALISTENICS**
18:00 **CIRCUIT TRAINING**
18:00 **GROUP CYCLING**
18:15 **PUMP**
18:30 **PILATES**
18:45 **ACQUA FITNESS** 
19:00 **GROUP CYCLING**
19:15 **TRX**
19:15 **STEP ADV**
19:30 **PILATES ADV**
19:30 **OUTRACE**
19:45 **ACQUA DINAMIC** 
20:30 **PUMP**

SABATO

08:15 YOGA BASE
08:30 **GROUP CYCLING**
09:15 **PILATES**
09:30 **GROUP CYCLING**
10:15 **PILATES ADV**
12:00 **ACQUAROULETTE** 
17:30 **GROUP CYCLING**

NUOTO LIBERO

LUN-VEN 7:00 - 15:00
LUN-VEN 19:30 - 22:30
SABATO 8:00 - 15:00
SABATO 18:00 - 19:30
DOMENICA 9:00 - 13:30

PRIMA DI INCOMINCIARE È BENE CHE TU ABBIA QUALCHE INFORMAZIONE IN PIÙ:

- È obbligatorio essere forniti di un **certificato medico per l'attività sportiva non agonistica** rilasciato dalle seguenti figure: **Medico di base, pediatra** (per minori) oppure **medico specialista in medicina dello sport**. La struttura darà la possibilità di effettuare un massimo di 3 ingressi in assenza di quest'ultimo.
- La **quota d'iscrizione** ha validità 12 mesi continuativi. Non si può sospendere, rimborsare, né cedere a terzi.
- È necessaria la prenotazione per lo svolgimento (o partecipazione) delle attività collettive ed il nuoto libero, ed è possibile prenotare 3 volte la stessa attività a settimana. La prenotazione e disdetta delle attività sarà effettuabile dalle 7:00 alle 23.00.
- È possibile disdire i corsi autonomamente dall'app entro 1 ora dall'inizio dell'attività. In caso di disdetta, i soci in lista di attesa riceveranno un'e-mail e una notifica in app nelle quali verranno informati della prenotazione.
- In caso di **mancata disdetta** di 3 attività durante il corso della settimana, l'utente sarà bloccato per tutta la settimana successiva. Potrà comunque partecipare alle attività collettive nel caso in cui ci fosse disponibilità all'interno della classe.
- Il mese di **agosto** la struttura si riserva la possibilità di ridurre l'orario di apertura e chiusura del Club e degli stessi servizi offerti (corsi collettivi).
- L'ingresso in struttura è previsto 30 min prima dell'inizio del corso collettivo prenotato o 15 min prima del corso di scuola nuoto.
- È vietato occupare armadietti all'interno dello spogliatoio oltre l'orario di svolgimento dell'attività, per tanto la struttura si riserva la possibilità di svuotarli al termine della giornata.

Se sottoscrivi un abbonamento Body&Mind, Power, Water o Gym:

Puoi effettuare 1 ingresso giornaliero per un massimo di 2 attività prenotabili.

All Inclusive:

Puoi effettuare 2 ingressi giornalieri per un massimo di 4 attività prenotabili.

Scuola nuoto

Puoi effettuare 2 recuperi al mese, previa verifica della disponibilità in vasca e dopo aver effettuato l'assenza. I recuperi vanno effettuati nel mese corrente o entro 10 giorni del mese successivo.

Sospensioni

- Per gli abbonamenti **annuali**, è prevista una sospensione per comprovati motivi di salute, mediante certificato medico ospedaliero e/o specialistico che specifichi la durata della sospensione stessa per un massimo di 4 mesi. Oltre tale limite, la struttura propone di sottoscrivere un voucher da utilizzare entro 4 mesi.
- Per gli abbonamenti **quadrimestrali e/o semestrali**, è prevista una sospensione mediante certificato medico specialistico e/o ospedaliero per una durata massima di 30 giorni.
- Per tutti gli altri abbonamenti (1-3 mesi) non è possibile alcun tipo di sospensione eccetto casi gravi di impossibilità motoria e/o autorizzazioni.
- Per gli abbonamenti con **modalità di pagamento ricorrente**, non è prevista in alcun caso la possibilità di sospendere l'abbonamento.



magma

spazio al tuo tempo

INSTAGRAM | LINKEDIN | FACEBOOK

@magemawellness

INDIRIZZO

Via Europa 3d, Cercola

EMAIL

info@magemawellness.it

TELEFONO

081 7332783