



# magma

BROCHURE DI BENVENUTO





## WELLNESS A 360 GRADI, PER NON FARTI MANCARE NULLA

7800 mq al coperto e 2700 mq all'aperto,  
dall'allenamento alla balneazione fino al ristorante.  
Per i nostri soci **una giornata al Magma deve significare relax.**

## PERCORSI WELLNESS SU MISURA PER TE

**Il nostro obiettivo è che tu raggiunga i tuoi obiettivi.**  
Per questo ti cuciremo addosso il programma perfetto  
per il tuo benessere.









## 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 NOSTRE MEMBERSHIP

**WATER**  
Nuoto libero



**POWER**  
Sala attrezzi  
Nuoto libero  
Corsi Power



**BODY & MIND**  
Corsi Olistici  
Corsi Acqua Fit  
Sala attrezzi o Nuoto libero



**GYM**  
Sala attrezzi



**ALL INCLUSIVE**  
Nuoto, sala attrezzi  
corsi Power, corsi Olistici,  
corsi Acqua Fit





# I NOSTRI CORSI

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

**BODY&MIND**



**POWER**



**ACQUA**





# BODY & MIND

## CORPO LIBERO

Tonifica i tuoi muscoli sfruttando il peso del tuo corpo, sincronizzando ogni movimento al ritmo della musica. Questo allenamento, perfetto per tutte le età, è studiato per ridurre lo stress sulle articolazioni, garantendo un'esperienza di fitness efficace e divertente senza compromettere la sicurezza.

## PILATES

Il Pilates è un metodo di allenamento che scolpisce e rafforza il corpo, corregge la postura e affina la fluidità e la precisione di ogni movimento. Allenamento che favorisce il benessere psico-fisico e aiuta a contrastare l'ansia, riducendo le tensioni nervose.

## PILATES ADVANCED

Un approccio al Pilates differente che propone esercizi fluidi e mirati per potenziare forza, flessibilità ed equilibrio, donando al corpo una forma scolpita, robusta e piena di energia. Ideale per chi cerca non solo un miglioramento fisico, ma anche una significativa riduzione dello stress, per una vita quotidiana più vitale e armoniosa.

## FLEXABILITY

Esercizi di mobilità ispirati alla ginnastica artistica, ideali per chiunque voglia migliorare la propria flessibilità. Grazie alle tecniche più avanzate di allungamento muscolare e mobilità articolare, questo allenamento aiuta a perfezionare la postura, correggere abitudini corporee scorrette e affinare la coordinazione, rendendo il corpo più agile e armonioso.

## POSTURAL

Questa forma di ginnastica dolce è progettata per curare e prevenire fastidi e disagi causati da squilibri muscolari, attraverso una serie di esercizi mirati. Il suo obiettivo è "rieducare" il corpo ad assumere posture corrette, favorendo il benessere complessivo e mantenendo l'organismo in salute.

## TAI CHI

Migliora elasticità e tono muscolare, portando equilibrio e serenità grazie a movimenti fluidi e tecniche di respirazione. Questo esercizio meditativo, caratterizzato da movimenti lenti e continui, stimola la respirazione addominale, allenta le tensioni muscolari e ci aiuta a rimanere rilassati, in perfetta armonia con il nostro corpo.

## PILATES TRX

Una lezione di Pilates che integra l'utilizzo del TRX, mantenendo saldi i principi fondamentali del metodo: respirazione, fluidità, controllo, concentrazione, precisione, isolamento, ricerca del centro e ripetizione. Per rendere l'esperienza ancora più armoniosa e coinvolgente, viene aggiunta una componente musicale che favorisce la coordinazione motoria. La sessione si conclude con un rilassamento totale, lasciando il corpo rigenerato e la mente distesa.

## DYNAMIC STRETCH

Un allenamento che combina discipline come Pilates, posturale, Yoga e Tai Chi, creando un'esperienza completa e armoniosa. Il tutto si svolge al ritmo di una musica appositamente selezionata per favorire l'equilibrio psicofisico, rendendo l'allenamento tanto efficace quanto rigenerante.



# BODY & MIND

## **BARRÈ**

Un allenamento che combina forza e stabilità, rinforzando, potenziando e tonificando la muscolatura superficiale e profonda ispirandosi ai principi eleganti e rigorosi della danza classica.

## **YOGA**

Ci concentriamo sull'ascolto profondo del corpo. Attraverso posizioni armoniosamente sincronizzate con la respirazione, offriamo al corpo maggiore flessibilità e resistenza, mentre la mente guadagna concentrazione e chiarezza. Nella versione base, l'approccio è delicato e accessibile, perfetto per iniziare questo viaggio di benessere.

## **DANZA DEL VENTRE**

l'antica danza orientale, un'arte che combatte lo stress e potenzia l'autostima. Attraverso i suoi movimenti eleganti e armoniosi, sviluppa una profonda consapevolezza di te stesso e del tuo corpo, offrendoti un'esperienza di benessere unica e trasformativa.





# POWER

## OUTRACE

Un'allenamento funzionale con Skill Technogym, progettato per raggiungere i tuoi obiettivi di dimagrimento, ipertrofia e miglioramento della resistenza cardiovascolare e muscolare. Potenzia il tuo fitness con attrezzature all'avanguardia e trasforma i tuoi allenamenti in risultati concreti.

## FUNCTIONAL

Un workout totale che scolpisce i muscoli, migliora l'elasticità, e potenzia resistenza e forza. Trasforma il tuo corpo con un allenamento che lavora su ogni aspetto della tua forma fisica.

## TRX

Il TRX è un allenamento in sospensione che potenzia simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità del core, utilizzando il peso del corpo e la gravità. Con centinaia di esercizi mirati, il TRX scolpisce e tonifica ogni parte del corpo, offrendo un workout completo e dinamico.

## TRX FUNCTIONAL

Un allenamento al TRX ad alta intensità, tipicamente organizzato in circuito e combinato con esercizi di functional training. Questa sinergia ti offre un workout dinamico e completo, capace di sfidare e trasformare ogni parte del tuo corpo.

## AEROBICA

Un allenamento di gruppo coinvolgente, realizzato su basi musicali. Combina esercizi a corpo libero e coreografie dinamiche, con un'intensità personalizzabile per adattarsi a ogni livello ed esigenza. Divertente e perfetto per scolpire e tonificare al meglio il corpo.

## STEP

Un allenamento aerobico entusiasmante, che trasforma ogni lezione di step in energia pura. Unisciti ai corsi di gruppo, dove esplorerai movimenti e coreografie, tutto sincronizzato con ritmi coinvolgenti.

## STEP & TONE

Un allenamento che alterna fasi cardiovascolari coreografate con lo step a sessioni di tonificazione con manubri e piccoli attrezzi. Scopri la perfetta combinazione di ritmo e forza.

## CIRCUIT TRAINING

Un allenamento a circuito che sfida ogni gruppo muscolare, combinando tonificazione, resistenza ed endurance. Ottimizza il consumo calorico e trasforma il tuo fitness con un'intensa proposta che colpisce tutti gli aspetti della tua forma fisica.

## TABATA

Il protocollo TABATA è un allenamento intenso che trasforma la tua potenza aerobica e anaerobica in modo straordinario. Alterna 20 secondi di massima intensità, raggiungendo fino al 170% del VO2max, con 10 secondi di recupero, per 8 cicli. Questo metodo non solo accelera il metabolismo, ma permette anche di bruciare fino a 5 volte più calorie rispetto a un allenamento aerobico tradizionale, offrendo risultati rapidi e duraturi.



# POWER

## **PUMP**

Allenati sui principali gruppi muscolari con l'energia di musica adrenalinica e attrezzi come manubri e bilancieri. Utilizza gli esercizi più efficaci della sala pesi – squat, affondi, trazioni e sollevamenti – per vascolarizzare e tonificare i tuoi muscoli principali. L'intensità del workout è completamente regolabile e personalizzabile, garantendo risultati su misura per ogni livello di fitness.

## **GROUP CYCLING**

Un percorso ciclistico dinamico che alterna simulazioni di andature di pianura, colline e montagne, tutto al ritmo di musica coinvolgenti e energiche.

## **ABS & BOOTY**

un protocollo di allenamento progettato per perfezionare gli esercizi su addominali e glutei, minimizzando il rischio di infortuni e garantendo risultati muscolari visibili e duraturi. Potenzia la tua forza centrale con sicurezza e ottieni il massimo dal tuo allenamento.

## **FIT KOMBAT**

Un allenamento energetico progettato per trasformare la tua forma fisica generale. Con una serie di calci e pugni eseguiti al ritmo di musica coinvolgente, utilizzerai un sacco fitness e protezioni specifiche per massimizzare l'efficacia e la sicurezza. Potenzia il tuo corpo e scarica lo stress in modo divertente.





# ACQUA

## ACQUA DRAINING

Ripristina il tono muscolare e favorisci il drenaggio dei liquidi in eccesso grazie ai benefici dell'attività in acqua, potenziata dall'uso di speciali pantaloni progettati per ottimizzare i risultati. Trasforma il tuo allenamento in un'esperienza rinvigorente e altamente efficace.

## ACQUA CIRCUIT

Un allenamento cardiovascolare che si trasforma in un workout total body in acqua. Con esercizi a corpo libero e attrezzi acquatici, potenzia la tonicità muscolare e rassoda il corpo, migliorando la circolazione sanguigna. Questo allenamento funzionale in acqua è perfetto per tutte le età e adatto a tutti i livelli di fitness, offrendo benefici completi e stimolanti.

## ACQUA GYM

Scopri un allenamento cardiovascolare che scolpisce e rassoda il tuo corpo, con esercizi a corpo libero e attrezzi acquatici. Questo workout è ideale per tutti, a qualsiasi età, e offre risultati visibili nella tonificazione e nel miglioramento della forma fisica.

## ACQUA GYM ACQUA ALTA

Sperimenta un allenamento in sospensione che sfida la gravità. Questo metodo unico rassoda e tonifica, attivando più gruppi muscolari simultaneamente per risultati straordinari e un corpo scolpito.

## ACQUA TABATA

Un corso ad alto impatto per tonificazione e dimagrimento in acqua, che sfrutta la potente tecnica TABATA: 20 secondi di intensa attività

seguiti da 10 secondi di recupero, tutto al ritmo di musica adrenalinica e pulsante.

## ACQUA DYNAMIC

Un allenamento ad alta intensità che può essere eseguito con piccoli attrezzi o a corpo libero. Questo workout potente accelera il dimagrimento e trasforma la tua forma fisica.

## ACQUA FUSION

Unisce il meglio di tutte le discipline in acqua in un'unica lezione. Utilizzando il corpo libero e piccoli attrezzi, questo allenamento tonifica ogni gruppo muscolare per risultati completi e armoniosi.

## ACQUA FITNESS

Combatti la ritenzione idrica con un allenamento a corpo libero che coinvolge tutto il corpo. Movimenti fluidi e mirati migliorano l'elasticità delle articolazioni e rinforzano la muscolatura, rendendo ogni sessione un'esperienza rinvigorente.

## ACQUA POWER

Allenamento ad alta intensità con coreografie sempre nuove e coinvolgenti. Scopri la sfida dinamica di ogni lezione, progettata per mantenere alta la tua motivazione e massimizzare i risultati. Energia pura in acqua.

## HIDROBYKE+JUMP

Combina la pedalata in acqua con un lavoro tonificante per glutei, addominali e gambe. Utilizzando due attrezzi acquatici, ottimizza il tuo allenamento cardiovascolare e tonifica in profondità.



# ACQUA

## **HIDROBYKE+SMILE**

Potenzia il tuo allenamento cardiovascolare pedalando in acqua e coinvolgendo gli arti superiori con lo smile. Questo mix stimola tutto il corpo, affrontando la ritenzione idrica e migliorando il tono muscolare.

## **ACQUA ABS & BOOTY**

Focalizzati su addominali e glutei con un protocollo studiato per ridurre il rischio di infortuni e garantire risultati evidenti. Ottimizza ogni esercizio per scolpire e rinforzare questi muscoli chiave.

## **ACQUA BIATHLON**

Un'esperienza completa divisa in due fasi: scegli tra acquagym, hydrobike, treadmill, step, trampolino, smile e Kombat. Un allenamento vario per ottenere risultati ottimali sia fisici che mentali.

## **ACQUA TRIATHLON**

Divertiti con un allenamento suddiviso in tre fasi diverse. Alterna tra acquagym, hydrobike, treadmill, step, trampolino, smile e Kombat per un workout completo che spinge il tuo corpo a nuovi livelli di forma e resistenza.



# PILATES REFORMER

Il Universal Reformer rivoluziona l'approccio agli esercizi di Pilates, rendendo accessibili movimenti che nel Matwork sembrano fuori portata.

Con il Pilates Reformer, puoi eseguire un allenamento dinamico che coinvolge tutti i gruppi muscolari in totale sicurezza, perfetto anche per chi ha problematiche alla colonna vertebrale. Sfruttando il peso corporeo e il corretto settaggio delle molle, potrai migliorare la forza, la flessibilità e l'equilibrio, rendendo ogni sessione di allenamento efficace e su misura per te.



## ALTRI SERVIZI

Tante opportunità in un solo Club

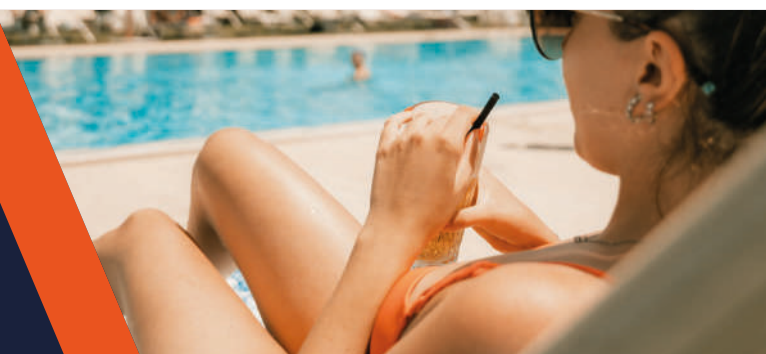
PADEL



BAR & RISTORANTE



SOLARIUM





# PLANNING 2024

## 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 **GROUP CYCLING**  
07:30 **YOGA RISVEGLIO** (SALA 3)  
08:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
08:30 **POSTURAL** (SALA 1)  
08:30 **YOGA BASE R.** (SALA 3)  
08:30 **ACQUA GYM** 🌀  
09:30 **PILATES** (SALA 1)  
09:30 **PUMP** (SALA 2)  
09:30 **BIATHLON** 🌀  
10:30 **PILATES** (SALA 1)  
10:30 **TABATA** (SALA 2)  
10:30 **ACQUA GYM AA** 🌀  
11:30 **CORPO LIBERO** (SALA 1)  
11:30 **HIDROBYKE + JUMP** 🌀  
12:30 **ACQUA CIRCUIT** 🌀  
13:00 **GROUP CYCLING**  
14:00 **WALK+JUMP** 🌀  
17:00 **POSTURAL** (SALA 3)  
17:00 **CIRCUIT TRAINING** (SALA 1)  
17:30 **ABS&BOOTY** (SALA 2)  
18:00 **PILATES** (SALA 3)  
18:00 **AEROBICA** (SALA 1)  
18:00 **TABATA** (SALA 2)  
18:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
18:45 **ACQUA GYM AA** 🌀  
19:00 **FLEXIBILITY** (SALA 3)  
19:00 **STEP** (SALA 2)  
19:00 **TRX FTC** (SALA 1)  
19:00 **GROUP CYCLING**  
19:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI) 🌀  
19:45 **ACQUA ABS&BOOTY** 🌀  
20:00 **BARRE** (SALA 3)  
20:00 **PUMP** (SALA 2)  
20:35 **ACQUA FITNESS** 🌀

## MARTEDÌ

07:30 **FLEXIBILITY** (SALA 3)  
08:00 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
08:00 **PILATES** (SALA 1)  
08:00 **ACQUA POWER** 🌀  
09:00 **PILATES ADVANCED** (SALA 1)  
09:00 **AEROBICA** (SALA 2)  
09:00 **ACQUA TABATA** 🌀  
10:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
10:00 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
10:00 **AQUA DINAMIC** 🌀  
11:00 **DANZA DEL VENTRE BASE** (SALA 2)  
11:00 **ACQUA FITNESS** 🌀  
12:00 **ACQUA GYM AA** 🌀  
13:00 **HIDROBYKE+SMILE** 🌀  
14:00 **GROUP CYCLING**  
15:00 **PILATES TRX** (SALA 1)  
16:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
17:00 **PILATES** (SALA 1)  
17:00 **FUNCTIONAL** (SALA 2)  
17:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **YOGA BASE** (SALA 3)  
18:00 **PILATES** (SALA 2)  
18:00 **TRX** (SALA 1)  
18:00 **GROUP CYCLING** 🌀  
18:45 **BIATHLON** 🌀  
19:00 **YOGA** (SALA 3)  
19:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
19:00 **DANZA DEL VENTRE** (SALA 2)  
19:00 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
19:00 **GROUP CYCLING**  
19:45 **ACQUA POWER** 🌀  
20:00 **FLEXIBILITY** (SALA 3)  
20:00 **FIT KOMBAT** (SALA 1)  
20:00 **GROUP CYCLING**

## MERCOLEDÌ

07:15 **GROUP CYCLING**  
07:30 **YOGA RISVEGLIO** (SALA 3)  
08:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
08:30 **POSTURAL** (SALA 1)  
08:30 **YOGA BASE R.** (SALA 3)  
08:30 **TRIATHLON** 🌀  
09:30 **PILATES** (SALA 1)  
09:30 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
09:30 **ACQUAGYM** 🌀  
10:30 **PILATES** (SALA 1)  
10:30 **PUMP** (SALA 2)  
10:30 **ACQUA DRAINING** 🌀  
11:30 **PILATES TRX** (SALA 1)  
11:30 **HIDROBYKE + SMILE** 🌀  
12:30 **ACQUACIRCUIT** 🌀  
13:00 **GROUP CYCLING**  
14:00 **HIDROBYKE + SMILE** 🌀  
17:00 **DYNAMIC STRETCH** (SALA 3)  
17:00 **STEP&TONE** (SALA 2)  
18:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
18:00 **PILATES** (SALA 3)  
18:00 **CIRCUIT TRAINING** (SALA 2)  
18:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
18:45 **ACQUA GYM AA** 🌀  
19:00 **PILATES ADV** (SALA 1)  
19:00 **DANZA DEL VENTRE BASE** (SALA 3)  
19:00 **PUMP** (SALA 2)  
19:00 **GROUP CYCLING**  
19:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
19:45 **ACQUA CIRCUIT** 🌀  
20:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
20:00 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
20:35 **ACQUA ABS&BOOTY** 🌀

## GIOVEDÌ

07:30 **FLEXIBILITY** (SALA 3)  
08:00 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
08:00 **PILATES** (SALA 1)  
08:00 **ACQUA POWER** 🌀  
09:00 **PILATES ADVANCED** (SALA 1)  
09:00 **ACQUA TABATA** 🌀  
10:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
10:00 **TOTAL BODY** (SALA 2)  
10:00 **AQUA DINAMIC** 🌀  
11:00 **DANZA DEL VENTRE BASE** (SALA 2)  
11:00 **CORPO LIBERO** (SALA 1)  
12:00 **ACQUA FITNESS** 🌀  
13:00 **ACQUA GYM** 🌀  
14:00 **GROUP CYCLING**  
14:00 **ACQUA FUSION** 🌀  
16:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
17:00 **PILATES** (SALA 1)  
17:00 **FUNCTIONAL** (SALA 2)  
17:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **YOGA BASE** (SALA 3)  
18:00 **PILATES** (SALA 2)  
18:00 **TRX FTC** (SALA 1)  
18:00 **GROUP CYCLING**  
18:45 **HIDROBYKE + SMILE** 🌀  
19:00 **POSTURAL** (SALA 1)  
19:00 **YOGA** (SALA 3)  
19:00 **FLEXIBILITY** (SALA 2)  
19:00 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
19:00 **GROUP CYCLING**  
19:45 **BIATHLON** 🌀  
20:00 **BARRE** (SALA 3)  
20:00 **FIT KOMBAT** (SALA 1)

## VENERDÌ

07:15 **GROUP CYCLING**  
07:30 **PILATES** (SALA 1)  
08:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
08:30 **PILATES ADV** (SALA 2)  
08:30 **POSTURAL** (SALA 1)  
08:30 **ACQUA GYM AA** 🌀  
09:30 **PILATES** (SALA 1)  
09:30 **TABATA** (SALA 2)  
09:30 **ACQUA FITNESS** 🌀  
10:30 **PILATES** (SALA 2)  
10:30 **TRX** (SALA 1)  
10:30 **ACQUA TABATA** 🌀  
11:30 **POSTURAL** (SALA 1)  
11:30 **ACQUA GYM** 🌀  
12:30 **ACQUA TABATA** 🌀  
13:30 **ACQUA FUSION** 🌀  
15:00 **PILATES TRX** (SALA 1)  
17:00 **DYNAMIC STRETCH** (SALA 3)  
17:00 **CORPO LIBERO** (SALA 1)  
17:30 **ABS&BOOTY** (SALA 2)  
18:00 **PILATES** (SALA 3)  
18:00 **CIRCUIT TRAINING** (SALA 1)  
18:00 **PUMP** (SALA 2)  
18:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
18:45 **ACQUA FITNESS** 🌀  
19:00 **PILATES ADV** (SALA 3)  
19:00 **DANZA DEL VENTRE** (SALA 1)  
19:00 **STEP ADV** (SALA 2)  
19:00 **GROUP CYCLING**  
19:30 **OUTRACE** (SALA ATTREZZI)  
19:45 **ACQUA DINAMIC** 🌀

## SABATO

08:15 **YOGA** (SALA 1)  
08:30 **GROUP CYCLING**  
09:15 **PILATES** (SALA 1)  
09:30 **GROUP CYCLING**  
09:30 **CIRCUIT TRAINING** (SALA 2)  
10:15 **PILATES TRX** (SALA 1)  
10:30 **AEROBICA** (SALA 2)  
17:00 **GROUP CYCLING**  
18:00 **WALK+JUMP** 🌀

## 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



Spazio al  
tuo tempo

Via Europa 3d, Cercola  
info@magmawellness.it  
081 733 2783

