

*LES MILLS*  
**FOR A FITTER PLANET**





# GLI "INDISPENSABILI"

I programmi che tutti i club dovrebbero proporre per non deludere le aspettative di prospect e clienti. I corsi basilari per poter proporre un'offerta efficace e motivante che risponda alle esigenze più tradizionali dei vostri clienti.

- Potenziamento muscolare e lavoro di forza
- Allenamento cardio-vascolare
- Lavoro di mobilità, flessibilità e per il centro del corpo



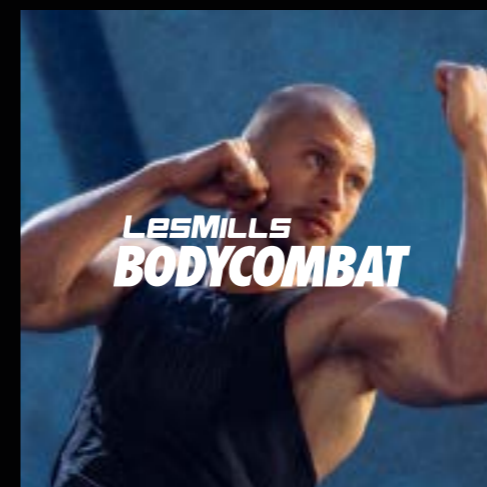
BODYPUMP™ è il corso originale con barra e pesi che si rivolge a chiunque. Utilizzando carichi medi ed un gran numero di ripetizioni, BODYPUMP™ vi offre un allenamento completo ed un dispendio calorico importante.

TARGET: 18-55 anni, qualsiasi livello, dal principiante all'esperto.

BENEFICI: Scolpisce e tonifica il vostro corpo, migliora la resistenza delle ossa e la forza della parte centrale del corpo.

TRAILER

Durata	Categoria	Attrezzature
55	<b>FORZA</b>	Bilanciere, pesi e step ad altezza regolabile
45		
30		
15		
15		
15	Intensità	Da media a forte
30		
MIN		



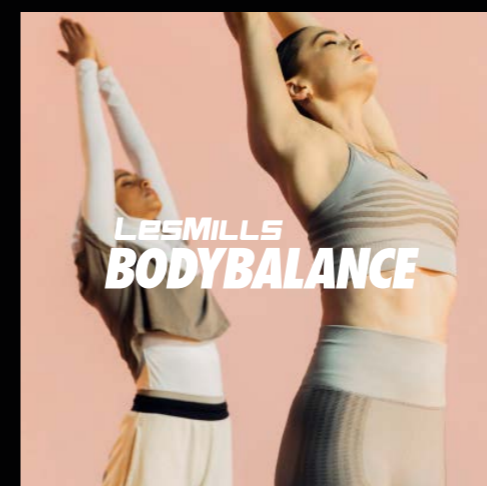
BODYCOMBAT™ è un allenamento potente ed energetico, ispirato alle arti marziali. Imparerete come dare calci e pugni, migliorando la condizione fisica e la forza.

TARGET: 15-45 anni, livello medio ed avanzato di forma fisica, chi ricerca un allenamento diverso.

BENEFICI: Brucia calorie, migliora la forza e la resistenza, sviluppa la fiducia in sé stessi e la coordinazione.

TRAILER

Attrezzature	Categoria
Nessuna	<b>ARTI MARZIALI</b>
	Intensità
	Forte
Durata	
55	Impara la tecnica
30	
30	
MIN	



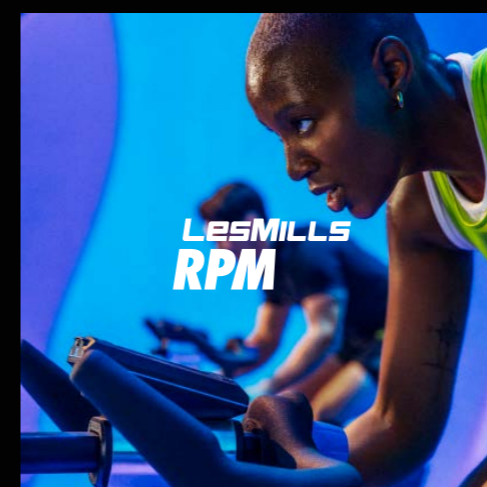
BODYBALANCE™ è un corso di yoga accessibile a tutti. Utilizza una varietà di movimenti di ogni ampiezza in relazione con la musica per migliorare il vostro spirito, il vostro corpo e la vostra vita.

TARGET: 25-65 anni, chi ricerca il benessere interiore.

BENEFICI: Migliora la forza e l'agilità, sensazione di serenità e relax dopo il corso.

TRAILER

Attrezzature	Categoria
Tappetino in opzione	<b>MIND AND BODY</b>
	Intensità
	Debole
Durata	
55	-
45	
30	
15	
15	
15	Yoga
30	
MIN	



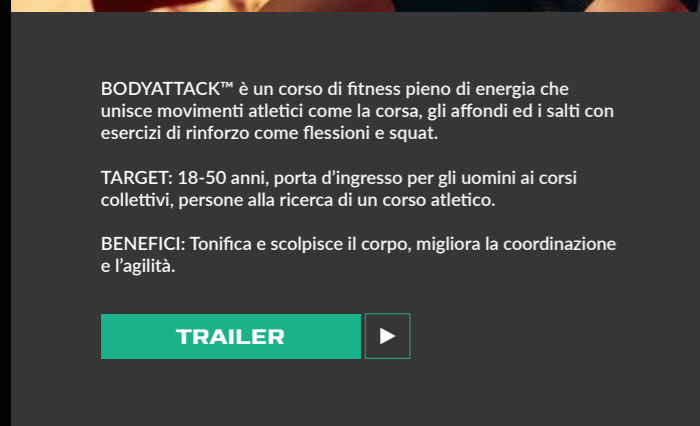
RPM™ è un corso di bike indoor, a ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

TARGET: 18-55 anni, chi cerca un allenamento semplice ed efficace, porta d'ingresso per gli uomini nei corsi collettivi.

BENEFICI: Migliora la capacità aerobica, bruciando calorie e grassi.

TRAILER

Attrezzature	Categoria
Bike indoor	<b>CYCLING</b>
	Intensità
	Da media a forte
Durata	
55	-
30	
30	
MIN	Imparare la tecnica



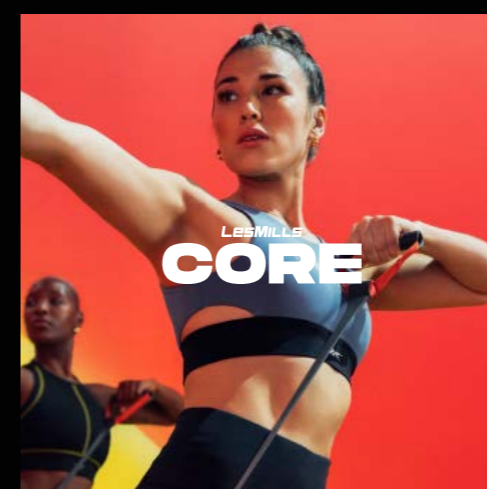
BODYATTACK™ è un corso di fitness pieno di energia che unisce movimenti atletici come la corsa, gli affondi ed i salti con esercizi di rinforzo come flessioni e squat.

TARGET: 18-50 anni, porta d'ingresso per gli uomini ai corsi collettivi, persone alla ricerca di un corso atletico.

BENEFICI: Tonifica e scolpisce il corpo, migliora la coordinazione e l'agilità.

TRAILER

Durata	Categoria	Attrezzature
55	<b>CARDIO</b>	Nessuna
45		
30		
15		
15		
15	Intensità	Forte
30		
MIN		



LES MILLS CORE™ riunisce gli elementi essenziali per un corpo più forte ed un girovita definito. Essendo il pilastro sul quale poggiano tutte le parti del vostro corpo, una parte centrale del corpo più forte vi renderà più efficaci in tutto ciò che farete.

TARGET: 18-55 anni, chi non ha tempo e desidera risultati in tempi rapidi, dal principiante all'esperto.

BENEFICI: Rinforza e tonifica i muscoli del centro del corpo, sviluppa la forza funzionale, migliora la resistenza.

TRAILER

Attrezzature	Categoria
Elastico di resistenza, pesi	<b>FORZA</b>
	Intensità
	Da media a forte
Durata	
30	-
15	
15	
MIN	Cintura addominale Core Express

# HIIT

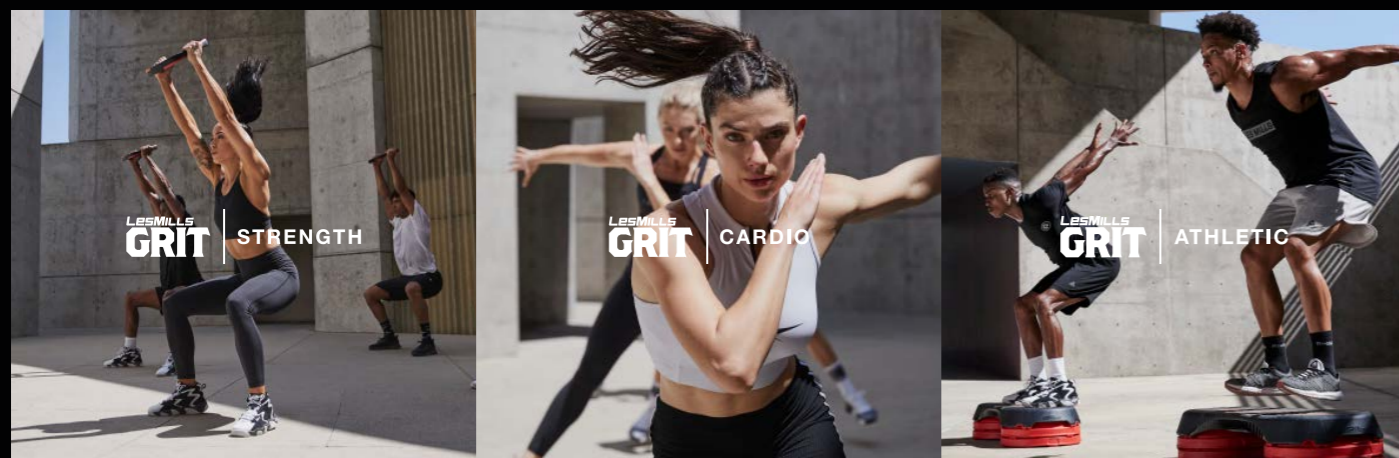
Questi programmi sono pensati scientificamente per permettere di proporre ai vostri clienti con un buon livello di allenamento la soluzione più efficace e sicura per arrivare alla miglior versione di se stessi.

Ognuno di questi allenamenti permette di passare un minimo di 20 minuti di lavoro per ogni sessione da 30 minuti al di sopra dell'85% della frequenza cardiaca massima e di capitalizzare appieno sugli effetti benefici dell'HIIT (High Intensity Interval Training).

## LES MILLS GRIT

Declinato in 3 tipi di allenamento:

TRAILER



LES MILLS GRIT™ Forza è un allenamento intenso di 30 minuti che utilizza barre, pesi e step per portare il vostro allenamento al livello superiore.

TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo.

BENEFICI: Sviluppa i principali gruppi muscolari, mette il metabolismo a dura prova per continuare a bruciare grassi anche diverse ore dopo l'allenamento.

Attrezzature	Categoria
Barre, pesi ed eventualmente uno step ad altezza regolabile	<b>HIIT</b>
	<b>Intensità FORTE</b>
Durata	
30	Cardio
30	Athletic
30	Strength
30	Imparare la tecnica
MIN	

LES MILLS GRIT™ Cardio è un allenamento intenso di 30 minuti che migliora il fitness cardio vascolare, aumenta la velocità e massimizza l'eliminazione delle calorie.

TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo.

BENEFICI: Migliora rapidamente le capacità atletiche, aumenta la velocità, ottimizza il dispendio calorico durante l'allenamento.

Attrezzature	Categoria
Nesuna	<b>HIIT</b>
	<b>Intensità FORTE</b>
Durata	
30	Cardio
30	Athletic
30	Strength
30	Imparare la tecnica
MIN	

LES MILLS GRIT™ Athletic è un allenamento intenso di 30 minuti che utilizza uno step e si focalizza sullo sviluppo completo della condizione fisica, in particolare sulla velocità, la forza e l'agilità.

TARGET: 15-35 anni, chi desidera portare il proprio allenamento al livello superiore, migliorando la propria condizione fisica in breve tempo.

BENEFICI: Migliora rapidamente le capacità atletiche, sviluppa un corpo agile e potente ed aumenta la resistenza muscolare.

Attrezzature	Categoria
Pesi ed eventualmente uno step ad altezza regolabile	<b>HIIT</b>
	<b>Intensità FORTE</b>
Durata	
30	Cardio
30	Athletic
30	Strength
30	Imparare la tecnica
MIN	

LES MILLS SPRINT™ è un corso di 30 minuti in Interval Training ad alta intensità (H.I.I.T.), che utilizza una bike indoor per ottenere risultati molto rapidamente.

TARGET: 18-35 anni, chi ricerca la performance ed ha un buon livello di forma.

BENEFICI: Sviluppa i muscoli magri, allena il corpo a bruciare grassi, sviluppa rapidamente la forza mentale, migliora la determinazione e la resistenza.

TRAILER

Durata

30  
MIN

Categoria

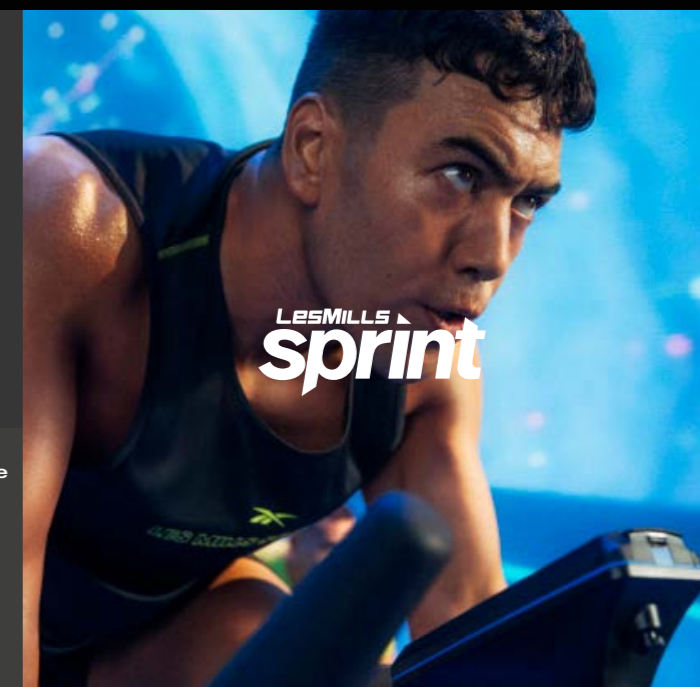
**CYCLING + HIIT**

Intensità

**FORTE**

Attrezzature

Bike indoor



# IL GRANDE SPETTACOLO PER SALIRE DI LIVELLO E DIFFERENZIARSI

Per distinguersi dalla concorrenza, dovete proporre ai vostri clienti qualcosa di unico, di straordinario. L'utilizzo di una tecnologia immersiva, unita ad un programma di fitness divertente ed efficace porta ad un livello superiore l'esperienza vissuta dai vostri clienti e proietta il vostro club verso il futuro!



THE TRIP™ è un'esperienza sportiva completamente immersiva, che combina un allenamento di bike indoor a picchi multipli con un viaggio attraverso mondi creati digitalmente. Con uno schermo da cinema ed il suo sistema audio, THE TRIP spinge la vostra motivazione ed energia al livello superiore, bruciando tante calorie.

TARGET: 18-35 anni, le persone che amano il divertimento, l'innovazione e le nuove tecnologie  
BENEFICI: brucia calorie, consente di evadersi in nuovi mondi virtuali, migliora la forma cardio-vascolare.

TRAILER

Durata

40  
40  
MIN

THE TRIP Virtual (con coaching)  
THE TRIP Live (senza coaching)

Categoria

**CYCLING**

Intensità

**DA MEDIA A FORTE**

Attrezzature

Bike indoor

# I PROGRAMMI DELLE SPECIALITÀ, PER RIVOLGERSI AD UN PUBBLICO PIÙ SPECIFICO.

Questi programmi sono ideali per rivolgersi ad un pubblico più specifico e creare valore aggiunto alla vostra offerta di corsi collettivi. Proponendo questo tipo di corsi, mostrate ai vostri clienti che siete attenti alle loro aspettative, con un'offerta ricca che risponda ad ogni tipo di esigenza.



Un corso di danza super divertente, che crea dipendenza. Con SH'BAM™, lasciate i problemi negli spogliatoi e venite con un atteggiamento entusiasta ed un sorriso splendente.

TARGET: 15-70 anni, più femminile, chi desidera muoversi senza avere l'impressione di fare sport.

BENEFICI: Brucia calorie, tonifica e scolpisce il corpo, sviluppa l'espressione corporea, migliora la coordinazione.

TRAILER



Durata

45  
30  
MIN

Categoria

DANSE

Intensità

Media

Attrezzature

Nessuna

LES MILLS BARRE™ è un'espressione moderna dell'allenamento di danza classica, una seduta di allenamento ideata per tonificare i muscoli, rinforzare la forza di base e permettervi di evadere dalla quotidianità.

TARGET: 15-65 anni, donne, qualsiasi livello di condizione fisica.

BENEFICI: Migliora la forza, la stabilità e la flessibilità, tonifica e scolpisce il corpo, aiuta a sviluppare la concentrazione mentale, consente di evadere dalla quotidianità e di esprimersi tramite il movimento.

TRAILER



Durata

30  
20  
MIN

Imparare la tecnica

Categoria

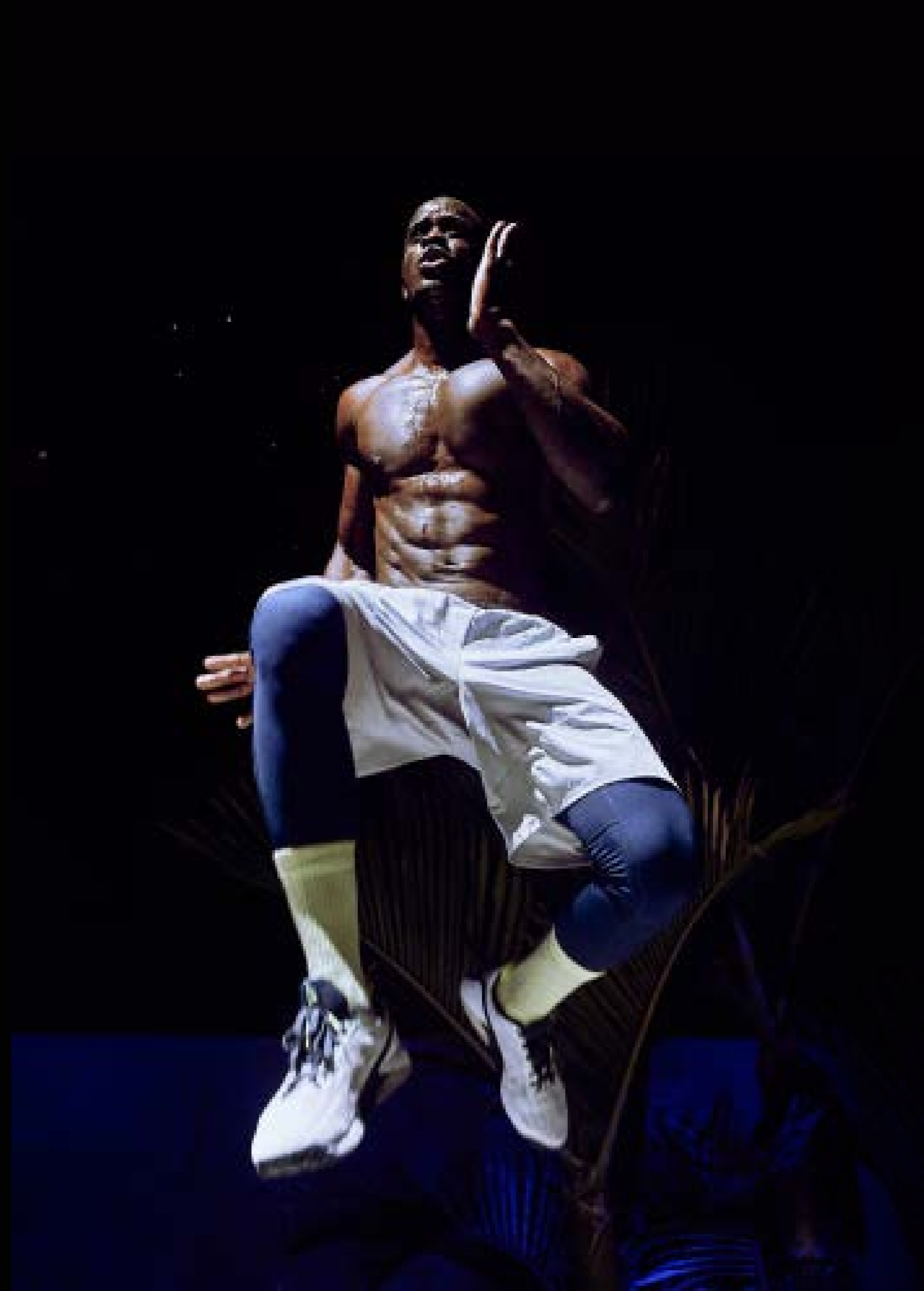
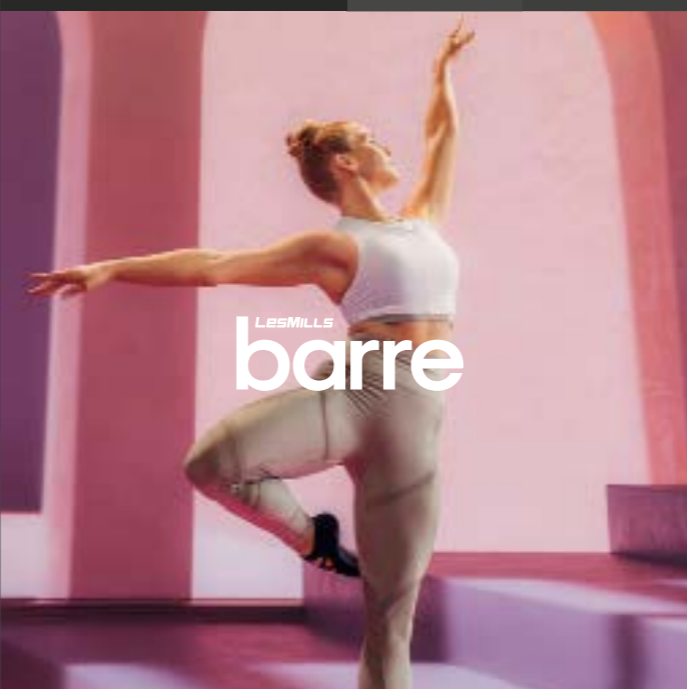
MIND AND BODY

Intensità

Da media a forte

Attrezzature

Pesi, tappetino in opzione



***LES MILLS***

[cx.it@planet-fitness.com](mailto:cx.it@planet-fitness.com)

+39 02-4987881

[www.lesmills.it](http://www.lesmills.it)