



**Virgin Active Roma Calasanzio**

# Live happy, be active

---

Pronto per una maratona di fitness?

Nel Club di Roma Calasanzio

hai 5.500 mq di spazio tutto a tua disposizione.

Parti con la bike e brucia i grassi con uno scatto da volata;  
aumenta la tua potenza in Gym Floor;  
sali sullo step per tonificare e bruciare;  
tuffati in piscina per modellare il fisico.

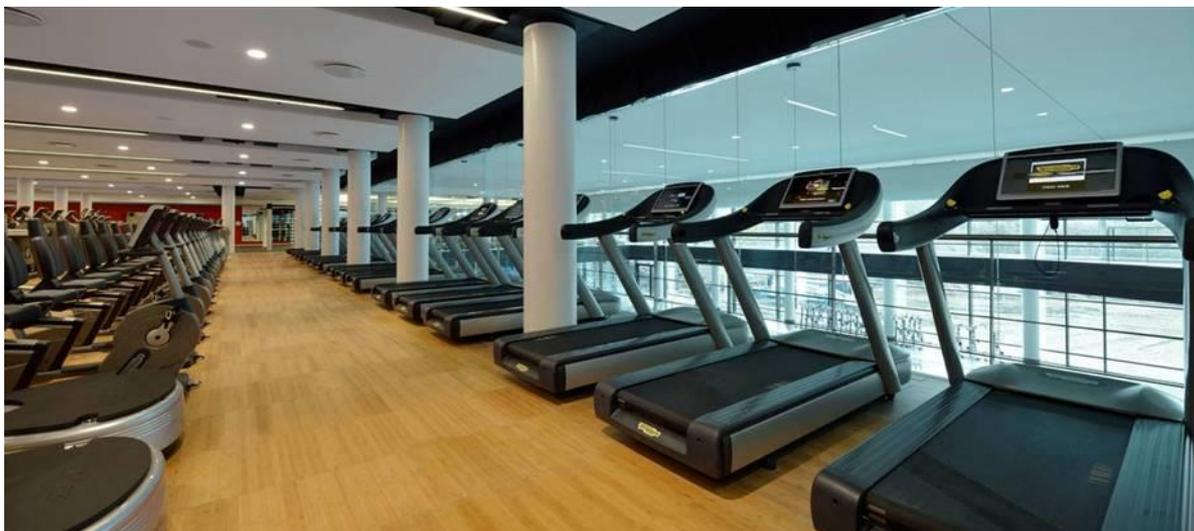
All'arrivo ti aspetta un rilassante idromassaggio  
nell'area relax.

**VIRGIN ACTIVE** VILLAGGI FITNESS



# Area Fitness

---



Una Gym Floor con oltre 200 attrezzature Technogym e macchinari cardio con tv al plasma, Sky, radio, entrata Ipod e chiavetta USB.

**VIRGIN ACTIVE VILLAGGI FITNESS**



# Area Piscina

---



Una piscina di 25 metri, divisa in sei corsie, dove poter nuotare tutti i giorni, ad orario continuato.

**VIRGIN ACTIVE VILLAGGI FITNESS**



# Area Relax

---



Una piscina idromassaggio di 50 mq, getto per la cervicale, sauna, bagno turco, bagno mediterraneo, doccia jet e doccia scozzese ed una sala relax con cromoterapia e chaise longue.

# Corsi Fitness

---



I nostri Corsi Fitness:

attività Cardiovascolari, attività di Condizionamento, attività di Tonificazione,  
attività Corpo e Mente, attività Funzionali, attività Acquatiche.

**VIRGIN ACTIVE** VILLAGGI FITNESS



# Attività cardiovascolari

---

- **Zumba:** un corso fitness ispirato alle danze latine, come salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba. Ogni lezione è una festa e la musica assicura una lezione dinamica ed emozionante
- **V-Boxe:** questo divertente programma utilizza le sequenze base della boxe al sacco senza contatto fisico, per scaricare le tensioni quotidiane e tonificare tutto il corpo.
- **V-Step:** corso mirato allo sviluppo della capacità di resistenza cardiovascolare e della coordinazione, con l'ausilio della piattaforma ad altezza variabile ed alto consumo calorico. Combina movimenti coreografici originali e divertenti di media-alta complessità.
- **V-Cycle:** programma di allenamento completo, studiato per stimolare l'apparato cardiovascolare. Un'atmosfera speciale, nella quale l'istruttore utilizzando varie combinazioni di pedalata sulla bike, ti guida a sfidare te stesso.

... e tanti altri

# Attività di tonificazione

---

- **V-Pump**: allenamento semplice e completo che utilizza pesi e bilancieri con una “colonna sonora” ad hoc. L’intensità è adattabile al livello di allenamento personale.
- **V-Tone Upper Body**: allenamento della parte alta del corpo. 30 min di esercizi di tonificazione per le braccia, le spalle e busto.
- **V-Tone Low Body**: allenamento concentrato di esercizi per arti inferiori glutei. 30 min o 45 min di tonificazione per raggiungere risultati incredibili in poco tempo.
- **Nike Red Training**: è un programma di allenamento finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare. Questi risultati vengono raggiunti attraverso esercizi localizzati, eseguiti con l’ausilio di piccoli attrezzi, rispettando una “periodizzazione” dell’allenamento.

... e tanti altri

# Attività di condizionamento

---

- **Nike Fusion Conditioning:** allenamento combinato che mixa tutte le tecniche di cardio-tone, step, jogging in modo dinamico intervallando blocchi di lavoro più intenso con quelli di recupero.
- **Step&Tone:** lezione che combina il lavoro cardiovascolare sullo step e tonificazione con l'uso di piccoli attrezzi. L'intensità è adattabile al livello di allenamento personale.

# Attività corpo e mente

---

- **V-Yoga:** lezione che favorisce il rilassamento. Condiziona il corpo aumentandone la forza ed il controllo. Si basa su delle sequenze di movimento lente e controllate che reclutano in maniera forte i distretti muscolari principali
- **V-Flex:** il classico programma di "Stretching" per migliorare flessibilità e elasticità muscolare.

# Attività acquatiche

---

- **AcquaFitness**: attività in acqua realizzata sia al centro che vicino al bordo vasca. Migliora la resistenza generale e la coordinazione motoria. Gli esercizi, svolti con un'intensità media e a carico naturale, coinvolgono tutti i gruppi muscolari.
- **Idrobike**: innovativa attività che allena la capacità aerobica e la resistenza muscolare. Hydrobike è una "bicicletta" di gruppo in acqua a diverse andature per tonificare arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.
- **AcquaTone**: attività specifica mirata alla tonificazione degli arti superiori, arti inferiori, addominali, glutei e muscoli del tronco. L'utilizzo di particolari attrezzi (guanti, manubri, tubi, ecc...) diversifica la lezione e aumenta il carico di lavoro.
- **AcquaFusion**: lezione varia che combina tutte le tecniche a media intensità. Mira allo sviluppo della capacità aerobica.

... e tanti altri

# Club V

---



Area attrezzata per i piccoli dai 18 mesi ai 13 anni,  
dove una squadra di professionisti li seguirà e  
li farà giocare e divertire in un ambiente stimolante e sereno.

# V-Café

---



Non solo frullati, spremute e succhi, ma anche primi, secondi, insalate e dolci, sia a pranzo che a cena.  
Area WI-FI e postazione internet a disposizione dei nostri soci.

**VIRGIN ACTIVE VILLAGGI FITNESS**





GRAZIE