Ogni diversa attività ha una diversa natura allenante

Tutte le Attività proposte da Fitwell 2021 S.S.D. a R.L. tramite LINK Fitness Club e riportate nel presente palinsesto sono da considerarsi singole specialità derivanti dalla Disciplina Sportiva "Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness" riconosciuta dal CONI con delibera n.1566 del 10/05/2017.

LEGENDA: Tutte le nostre Attività di gruppo sono riconoscibili, oltre che per tipologia, per tre colori diversi che indicano ognuno la propria natura allenante.
BLU (CARDIO): Allenamento che agisce positivamente sull'efficienza cardiorespiratoria. Può essere aerobico (endurance) o anaerobico (alta intensità). Ottimo per migliorare anche l'umore bruciando calorie.
VERDE (MOVIBILITÀ): Allenamento volto a migliorare il controllo e la gestione del proprio corpo. Ideale anche per chi soffre di dolori articolari o muscolari e per ricreare schemi motori corretti e più funzionali.
ROSSO (FORZA): Allenamento che permette di rinforzare la muscolatura attraverso l'utilizzo di carichi. Indicato per aumentare il proprio livello di massa magra o per mantenerla tonica durante la fase di dimagrimento.

ADDOMINALI
Allenamento specifico mirato alla tonificazione e al rinforzo della muscolatura addominale, in gruppo ed in maniera più divertente con un sottofondo musicale.

ATHLETIC
Un allenamento sportivo ad alta intensità dove senza l'utilizzo di nessun tipo di attrezzo è possibile sviluppare agilità, potenza, resistenza, e performance andando a richiamare i gesti sportivi tipici della ginnastica atletica.

BODY STRENGTH
Body Strength ti aiuta a sviluppare forza e potenza con movimenti semplici ispirati alla sala attrezzi, ma in un allenamento di gruppo per migliorare la tua condizione fisica e tonificare i muscoli. Adatto a tutti, Body Strength ti permette di allenarti progressivamente, rendendo l'esperienza divertente e motivante.

CYCLING & FUNZIONALE
La giusta combinazione di workout tra la Bike stazionaria e il Funzionale in un'unica sessione di training, per un allenamento completo e divertente.

FUNZIONALE
Questo corso mira a ristrutturare gli schemi motori di base, quei movimenti da sempre essenziali anche per la sopravvivenza in natura. Attraverso un mix di esercizi, lavoriamo sulla funzionalità, la forza e la resistenza. L'utilizzo di kettlebell, sandbag, powerbag e altri piccoli attrezzi rende l'allenamento completo e coinvolgente.

G.A.G.
L'acronimo formato dalle lettere iniziali delle parole Gambe, Addome e Glutei e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo.

H.I.I.T.
Allenamento di Interval Training ad Alta Intensità, svolto con l'utilizzo di tutte le grandi attrezzature dell'Arena Funzionale. Questo è il workout ad intervalli dove potrai bruciare più calorie per produrre più energia.

HYROX WORKOUT
Sfida te stesso con un allenamento che unisce corsa, forza e funzionale in un'unica sessione ad alta intensità. Ogni lezione è una prova completa di resistenza fisica e mentale, ispirata al format Hyrox ma adattata per tutti i livelli. Preparati a superare i tuoi limiti, un round alla volta.

INDOOR CYCLING
Attività Fitness di preparazione al ciclismo su strada, dove la musica è abbinata al ritmo e all'intensità della pedalata. Un viaggio immaginario in cui la concentrazione ed il coinvolgimento facilitano la mente nell'alleviare il senso di fatica, in modo da aumentare le proprie personali capacità fisiche.

LADY TONE
Corso esclusivo solo per donne che vogliono sentirsi toniche, energiche e in forma. Movimenti semplici e mirati, a basso impatto, studiati per scolpire gambe, glutei, addome e braccia in modo armonioso ed efficace, senza stress per le articolazioni.

LONGEVITY
Un corso pensato per migliorare forza funzionale, mobilità ed equilibrio, riducendo il rischio di infortuni e mantenendo il corpo efficiente nel tempo. Perché muoversi bene oggi significa stare meglio domani.

PANCAFIT
Una speciale panca inclinata dove sviluppare una specifica tecnica di lavoro per il riequilibrio posturale. Un'attività che permette, mediante dei semplici esercizi di respirazione e allungamento, di ritrovare il benessere della schiena e di tutte le strutture ossee e muscolari.

PILATES
Il Metodo inventato da Joseph Pilates nei primi del 1900 si basa su sei princìpi: Centro, Controllo, Equilibrio, Fluidità, Precisione e Respirazione. Ideale per recuperare una buona postura e per allentare le tensioni e lo stress quotidiano.

POSTURALE
Esercizi mirati a ripristinare la condizione di normale equilibrio corporeo, a livello muscolare e scheletrico, intervenendo sulle zone dove si presentano tensioni, blocchi, dolori o squilibri per riportare armonia e benessere.

POW3R TRAINING
Power Plate è la scelta più tecnologica per workout completi con la garanzia di risultati eccezionali attraverso l'Acceleration Training. La vibrazione 3D accelera i risultati stimolando la contrazione contemporanea di più fasce muscolari, tonificando i muscoli, migliorando la circolazione e aumentando la flessibilità e l'equilibrio, oltre a ridurre visibilmente la ritenzione idrica e il gonfiore localizzato.

STRONG FIT
Un allenamento funzionale di gruppo che unisce corsa, pesistica e ginnastica per un allenamento di forza-resistenza ad alta intensità. Potenzia il tuo corpo con esercizi variati e sovraccarichi sfidanti. Un'esperienza completa per migliorare forza, resistenza e forma fisica complessiva.

TOTAL BODY
Workout musicale di tonificazione in movimento per tutto il corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

UPPER BODY
Workout musicale di tonificazione per la parte superiore del corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

VINCI
LINK FITNESS•CLUB

ORARIO ATTIVITÀ

VALIDO DAL 1 SETTEMBRE 2025

SEMPRE APERTI 365 GIORNI L'ANNO

ORARIO DI APERTURA

LUN - VEN	06:00	-	22:00
SABATO	08:00	-	18:00
DOMENICA	08:00	-	14:00
FESTIVI	08:00	-	12:00

SODDISFATTO O RIMBORSATO
INIZIA CON €47,00

UN SOLO ABBONAMENTO TRE VOLTE IL VALORE
UNICO

Seguici sui nostri social
vinci@linkpalestre.it
www.linkpalestre.com

Via Leonardo Da Vinci, 305
50059 Sovigliana Vinci (FI)
Tel. 0571 1738228

Rev. del 01/09/25

#LinkFitnessClub
#LaPalestraDoveMiAlleno
#Aperti365Giorni

VINCI LINK FITNESS•CLUB

ORARIO ATTIVITÀ

SEMPRE APERTI 365 GIORNI L'ANNO

Lunedì

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
07:00-07:45 FUNZIONALE		
08:00-08:45 FUNZIONALE		
	09:00-09:50 PILATES	
		09:30-10:00 LADY TONE
	10:00-10:45 LONGEVITY	
		11:00-11:50 PANCAFIT
13:15-14:00 STRONG FIT	13:30-14:00 LADY TONE	
	14:00-14:30 ADDOMINALI	
15:00-15:45 POW3R TRAINING		
17:30-18:15 POW3R TRAINING		
	18:00-18:30 LADY TONE	
	18:30-19:15 TOTAL BODY	ADD 18:30-18:45
19:00-19:30 ATHLETIC		19:00-19:50 INDOOR CYCLING
19:30-20:15 FUNZIONALE	19:30-20:20 PILATES	

Martedì

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
07:00-07:45 HYROX WORKOUT		
08:00-08:45 POW3R TRAINING		
	09:00-09:50 POSTURALE	09:00-09:45 CYCLING & FUNZIONALE
	10:00-10:50 PILATES	
13:30-14:15 HYROX WORKOUT	13:30-14:20 PILATES	13:30-14:20 INDOOR CYCLING
	15:00-15:50 POSTURALE	
	17:30-18:00 ADDOMINALI	
18:15-19:00 HYROX WORKOUT	18:30-19:15 BODY STRENGTH	18:30-19:20 INDOOR CYCLING
19:30-20:00 G.A.G.	19:30-20:15 LONGEVITY	19:30-20:15 CYCLING & FUNZIONALE
UPPER 20:00-20:15		

Mercoledì

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
		07:00-07:45 CYCLING & FUNZIONALE
	08:00-08:50 PILATES	
	09:00-09:30 LADY TONE	
	09:30-10:00 UPPER BODY	
	10:00-10:30 ADDOMINALI	
		10:30-11:20 PANCAFIT
13:15-14:00 FUNZIONALE	13:30-14:15 BODY STRENGTH	13:30-14:20 PANCAFIT
		15:00-15:45 CYCLING & FUNZIONALE
	17:30-18:20 PILATES	
18:30-19:15 STRONG FIT		18:15-19:00 CYCLING & FUNZIONALE
	19:00-19:30 G.A.G.	
19:30-20:00 H.I.I.T.	19:30-20:15 TOTAL BODY	19:30-20:20 PANCAFIT

Giovedì

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
07:00-07:45 FUNZIONALE		
08:00-08:45 HYROX WORKOUT		
	09:00-09:45 LONGEVITY	
09:30-10:00 UPPER BODY		
10:00-10:30 ADDOMINALI	10:00-10:50 POSTURALE	
		11:00-11:50 PANCAFIT
13:30-14:00 UPPER BODY	13:30-14:20 POSTURALE	13:30-14:15 CYCLING & FUNZIONALE
14:00-14:30 ADDOMINALI		
15:00-15:45 POW3R TRAINING		
		17:30-18:15 LONGEVITY
	18:30-19:20 POSTURALE	18:30-19:00 LADY TONE
19:00-19:30 H.I.I.T.		UPPER 19:00-19:15
19:30-20:15 HYROX WORKOUT	ADD 19:30-19:45	19:30-20:20 INDOOR CYCLING

Venerdì

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
	07:00-07:50 PILATES	
	08:00-08:45 LONGEVITY	
09:00-09:45 POW3R TRAINING		
	09:30-10:00 ADDOMINALI	
	10:00-10:50 LONGEVITY	
13:15-14:00 HYROX WORKOUT		
	15:00-15:50 PILATES	
17:30-18:15 POW3R TRAINING		17:30-18:20 PANCAFIT
18:45-19:30 FUNZIONALE	18:30-19:00 ATHLETIC	
	19:30-20:15 BODY STRENGTH	

Sabato

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
	10:00-10:45 CORSO ROTAZIONE	
	11:00-11:45 CORSO ROTAZIONE	
	15:00-15:45 CORSO ROTAZIONE	

Domenica

Arena Funzionale	Sala Corsi	Sala Cycling
	10:30-11:15 CORSO ROTAZIONE	

TUTTE LE ATTIVITÀ DI GRUPPO SONO SU PRENOTAZIONE

CHIAMA ALLO 0571 1738228
OPPURE CHIEDI AL DESK
PER LA NOSTRA APP

NOTA BENE: L'orario di apertura e il palinsesto delle attività possono subire variazioni a seconda del periodo dell'anno o delle Festività. Ti invitiamo a chiamare direttamente in palestra per tutti gli aggiornamenti.