



## CORSO

## DESCRIZIONE

## BENEFICI

### ZUMBA

60 min.

Disciplina che unisce danza e fitness utilizzando i ritmi ed i movimenti della musica caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica, energia allo stato puro!

Permette di bruciare calorie e tonificare la muscolatura e scaricando lo stress; Migliora la resistenza, abbassa la pressione sanguigna, più tono muscolare e meno grasso corporeo.

### SHAPE & TONE

60 min.

Richiama alcune gestualità del pilates, l'esplosività e la tecnica del fitness, combinato alla musica ed allo stretching dinamico.

Valorizza il tono muscolare e la forma, unendo allenamento cardiovascolare e tonificazione.

### CIRCUIT TRAINING

60 min.

Allenamento eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

Consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio.

### FREE FIT FUNCTIONAL

60 MIN.

Lezione dai molteplici contenuti dove si alternano: attività cardiovascolare, tonificazione e stretching sotto forma di recupero attivo.

Tonifica, dimagrisce e aumenta la massa magra con un allenamento mirato! Perfetto per scaricare lo stress e tensioni accumulate. Musica, movimento ed energia allo stato puro!

CORSO

DESCRIZIONE

BENEFICI

## STRETCHING

30 min.

Sessione di allenamento finalizzata all'estensibilità muscolare ed al miglioramento dell'assetto posturale

Utile per tutti coloro che vogliono ridurre il grado di stress, aumentare la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni. Perfetta disciplina per raggiungere un benessere generale.

## PILATES

60 min.

La lezione viene svolta sia su reformer che a corpo libero. Gli esercizi proposti sono di tonificazione e di allungamento, adatti a tutti, indicati anche a chi ha esigenze di riabilitative

Potenzia le capacità motorie, lavora sui muscoli dell'apparato respiratorio, migliora la circolazione, allunga la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni.

## BOXE JUNIOR & SENIOR

60 min.

Preparazione atletica rivolta a tutti coloro che vogliono praticare la boxe, attraverso esercizi specifici, che porteranno a conoscere le basi di questo sport attraverso il divertimento e la disciplina.

Corpo asciutto ed atletico, riflessi e velocità di pensiero, sollecitazione di tutti i muscoli.

## SUSPENSION WORKOUT

60 MIN.

Un metodo originale d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo.

Permette di rafforzare arti superiori, inferiori ed il core, ovvero la parte centrale del corpo.

## YOGA

60 MIN.

Una serie di esercizi fisici e respiratori con tecniche di meditazione.

Ottimo per prevenire e curare il mal di schiena ed i dolori cervicali migliora l'elasticità dei muscoli e dei tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale.

## CORSO

## DESCRIZIONE

## BENEFICI

### FITNESS SENSATION

60 min.

Concentrazione e respirazione nell'esecuzione di ogni movimento, percorsi di equilibrio ad occhi chiusi ed un efficace allungamento muscolare saranno le tre sfere di questa esperienza sensoriale

Utile per imparare ad ascoltare, percepire e controllare il proprio corpo.

### KETTLEBELLS TRAINING

60 min.

I Kettlebells, pesi con la forma di palle di cannone dotati da una grossa impugnatura, sono attrezzi versatili ed ideali per esercizi molto intensi che allenano i muscoli principali.

Aumento della resistenza cardio-respiratoria, aumento della forza muscolare e tessuti molli, miglioramento stabilità delle articolazioni e l'integrazione del core nei movimenti quotidiani.

### PRE SKIING

30/60 min.

Preparazione pre-sciistica rivolta a tutti gli amanti degli sport invernali e non.

Rinforzo muscolare arti inferiori e core, potenziamento della capacità aerobica e miglioramento della mobilità articolare.