

DESCRIZIONE CORSI

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.

FIT BOXE

60 MIN.

Attività che unisce in modo ricreativo autodifesa e aerobica tonificando ogni singola parte del corpo grazie anche alla presenza di mini circuiti.

Corpo asciutto e tonico, sollecitando tutti i gruppi muscolari

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

Matwork - Reformer - Advanced
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. Corsi di Advanced Pilates.

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

BOXE JUNIOR

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.

DESCRIZIONE CORSI

CORSO

DESCRIZIONE

BENEFICI

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.

SPARTAN TRAINING
60 MIN.

Allenamento "Spartano" caratterizzato da esercizi di forza, velocità e resistenza per prepararsi al meglio alla Spartan Race.

Migliora la forza resistente degli arti superiori e degli arti inferiori

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.

FIT BOXE
60 MIN.

Attività che unisce in modo ricreativo autodifesa e aerobica tonificando ogni singola parte del corpo grazie anche alla presenza di mini circuiti.

Corpo asciutto e tonico, sollecitando tutti i gruppi muscolari

KETTLEBELL TRAINING
60 min.

I Kettlebell, 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
60 MIN.

Preparazione alla stagione sciistica attraverso esercizi di pliometria, isometrici e di equilibrio statico e dinamico.

Permette di rinforzare gli arti inferiori e la propriocezione. Miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità muscolare.

PANCAFIT
45 min.

Pancafit® è l'unico attrezzo, al servizio del Metodo Raggi® (brevettato in tutto il mondo), capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. E' in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'"allungamento muscolare globale decompensato".

Pancafit® migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni e sulle rigidità muscolari; agisce positivamente, in modo indiretto, nei confronti delle seguenti patologie:

blocchi respiratori, algie in genere, cefalee miotensive, artrosi cervicalgie, ernie, lombalgie/mal di schiena, lombosciatalgie parestesie, tunnel carpale, ecc...