

# 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!

Migliora la resistenza, abbassa la pressione sanguigna, aumenta il tono muscolare e diminuisce il 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

### POWER YOGA

60 min.

Posizioni di yoga fisicamente impegnative vengono alternate a momenti di stretching e calate in sequenze ritmate e dinamiche

Effetto tonificante sul corpo e detox sull'intero organismo. Rafforza la muscolatura in modo armonico.

### 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 riabilitative. Corsi di Advanced Pilates.

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

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

**HATHA YOGA**  
60 MIN.

Disciplina che porta ad un profondo rilassamento di corpo e mente attraverso sequenze di posizioni derivate principalmente dall'antica tradizione indiana.

Le sequenze hanno un ritmo fluido e lavorano sulla flessibilità, sul respiro e sull'equilibrio. Riduce stress e stanchezza.

**KETTLEBELL TRAINING**  
60 min.

Le Kettlebell, pesi con la forma di palle di cannone dotati di 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.

**GAG**  
60 MIN.

Allenamento dinamico e divertente che prevede esercizi sia a corpo libero, sia con l'utilizzo di attrezzi da palestra.

Tonificazione della parte inferiore del corpo, in particolare delle gambe, dei muscoli addominali e dei glutei.

**FITBALL TONE**  
60 min.

Allenamento che utilizza principalmente due strumenti del mondo del pilates: la Fitball e il Pilates Roller. Vengono eseguiti esercizi in modo consapevolmente lento e in modo armonico.

Vengono stimolati tutti i muscoli che danno stabilità ed equilibrio al corpo.



# DESCRIZIONE CORSI

## CORSO

### PANCAFIT

45 min.

## DESCRIZIONE

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".

## BENEFICI

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...

### IMPARIAMO A CORRERE

60 min.

Attività che insegna le basi della corsa attraverso esercizi propedeutici, andature e giochi di gruppo.

Tonificazione della parte inferiore del corpo. Miglioramento della capacità cardio respiratorie.