

Descrizione corsi

Fitness

Corse

Descrizione

Benefici

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.

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

CIRCUIT TRAINING
60 min.

Allenamento svolto a circuito, ovvero eseguendo una serie di esercizi in modo consecutivo per un tempo o numero prestabilito con pause brevi o assenti.

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

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.

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..

PANCAFIT
45 min.

Pancafit è l'unico attrezzo, capace di riequilibrare la postura con semplicità ed in tempi brevissimi, agendo sulla globalità delle catene. Benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento muscolare globale decompensato.

Migliora la postura e la condizione fisica grazie alla sua azione sulle tensioni.. Ideale per: blocchi respiratori, algie in genere, cefalee miotensive, artrosi cervicalgie, ernie, lombalgie/mal di schiena, tunnel carpale, ecc...

PILATES
Advanced - Reformer
60 min.

La lezione viene svolta su macchinari Reformer. Gli esercizi proposti sono di tonificazione e di allungamento, adatti a tutti, indicati anche a chi ha esigenze 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.

Descrizione corsi

Corso

Descrizione

Benefici

STRETCHING
60 min.

E' un insieme di tecniche di allungamento muscolare utilizzate nella fase preparatoria, o in quella conclusiva, in moltissime discipline sportive.

L'obiettivo dello stretching è di migliorare la flessibilità muscolare e la mobilità articolare, ovvero la capacità di muovere un'articolazione, nella sua massima ampiezza, senza avere dolori.

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.

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.

SUSPENSION
WORKOUT
60 min.

Un metodo di allenamento originale che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire movimenti ed esercizi più o meno complessi che si adattano a tutti. Si utilizzano delle cinghie da sospensione.

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

TOTAL BODY
45 min.

Allenamento dinamico e completo svolto con elastici e pesetti.

Permette di tonificare tutto il corpo in un'unica seduta.

YOGA FLOW
45 min.

Un allenamento che unisce yoga e pilates, svolto interamente a corpo libero.

Sviluppa la forza e la flessibilità del corpo. Migliora la postura e aiuta a ritrovare l'equilibrio sia fisico sia mentale.

Descrizione corsi

