

<i>Corso</i>	<i>Descrizione</i>	<i>Benefici</i>
<i>PANCAFIT</i> 45 min.	<i>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.</i>	<i>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...</i>
<i>PILATES</i> <i>Advanced-Reformer-Mat</i> 60 min.	<i>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.</i>	<i>Potenzia le capacità motorie, lavora sui muscoli dell'apparato respiratorio, migliora la circolazione, allunga la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni.</i>
<i>POSTURAL</i> 60 min.	<i>Fonde esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare e di Yoga.</i>	<i>Aiuta a risolvere cattive abitudini posturali e a ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico</i>
<i>SHAPE & TONE</i> 60 min.	<i>Richiama alcune gestualità del pilates, l'esplosività e la tecnica del fitness, combinato alla musica ed allo stretching dinamico.</i>	<i>Valorizza il tono muscolare e la forma, unendo allenamento cardiovascolare e tonificazione.</i>
<i>SPARTAN TRAINING</i> 60 min.	<i>Allenamento "Spartano" caratterizzato da esercizi di forza, velocità e resistenza per prepararsi al meglio alla Spartan Race.</i>	<i>Migliora la forza resistente degli arti superiori e degli arti inferiori.</i>
<i>YOGA FLOW</i> 45 min.	<i>Un allenamento che unisce yoga e pilates, svolto interamente a corpo libero.</i>	<i>Sviluppa la forza e la flessibilità del corpo. Migliora la postura e aiuta a ritrovare l'equilibrio sia fisico sia mentale.</i>

Descrizione corsi



Corso

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..

FLEXIBLE TONE
60 min.

Allenamento completo ed equilibrato che fonde elementi di stretching ed esercizi di rinforzo muscolare ad attività di tonificazione per arti inferiori e superiori.

Migliora l'elasticità muscolare e la tonificazione del corpo.

FUNCTIONAL TRAINING
60 min.

Un allenamento che si concentra sulla preparazione fisica per migliorare le capacità funzionali del corpo.

Migliora capacità coordinative e condizionali dell'uomo. Sviluppa sia la forza sia la resistenza.

Descrizione corsi