ROMANS CLUB
UPGRADE YOUR LIFE

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

ROMANS CLUB
UPGRADE YOUR LIFE

Descrizione corsi

Corso	Descrizione	Benefici
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. Fluid 45 Min.	La lezione viene svolta su macchinari Reformer, o a corpo libero (Fluid Pilates) 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.
POSTURAL 60 min.	Fonde esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare e di Yoga.	Aiuta a risolvere cattive abitudini posturali e a ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico
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.
YOGA FLOW 60 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.