

Corso

Descrizione

Benefici

<p>CIRCUIT TRAINING 60 min.</p>	<p>Allenamento svolto a circuito, ovvero eseguendo una serie di esercizi in modo consecutivo per un tempo o numero prestabilito con pause brevi o assenti.</p>	<p>Consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio.</p>
<p>CROSS TRAINING 60 min.</p>	<p>Movimenti funzionali, costantemente variati, eseguiti ad alta intensità, modulabile e adattabile a ogni persona in base al proprio livello di partenza.</p>	<p>Rafforzamento della muscolatura, aumento della forza e della resistenza. Aiuta inoltre a velocizzare il metabolismo.</p>
<p>FITBALL TONE 60 min.</p>	<p>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.</p>	<p>Vengono stimolati tutti i muscoli che danno stabilità ed equilibrio al corpo.</p>
<p>GAG 60 min.</p>	<p>Allenamento dinamico e divertente che prevede esercizi sia a corpo libero, sia con l'utilizzo di attrezzi da palestra.</p>	<p>Tonificazione della parte inferiore del corpo, in particolare delle gambe, dei muscoli addominali e dei glutei..</p>
<p>FLEXIBLE TONE 60 min.</p>	<p>Allenamento completo ed equilibrato che fonde elementi di stretching ed esercizi di rinforzo muscolare ad attività di tonificazione per arti inferiori e superiori.</p>	<p>Migliora l'elasticità muscolare e la tonificazione del corpo.</p>
<p>FUNCTIONAL TRAINING 60 min.</p>	<p>Un allenamento che si concentra sulla preparazione fisica per migliorare le capacità funzionali del corpo.</p>	<p>Migliora capacità coordinative e condizionali dell'uomo. Sviluppa sia la forza sia la resistenza.</p>

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.

Descrizione corsi

