

DESCRIZIONE DEI CORSI FITNESS

ACQUAGYM (livello 1) MAX 8 persone

E' una lezione a base musicale svolta quasi esclusivamente in acqua, che prevede l'esecuzione di esercizi semplici, non coreografati, con l'utilizzo di attrezzi specifici. Tonifica la muscolatura e modella il fisico, grazie alla costante azione di linfo-drenaggio esercitata dall'acqua. Non occorre saper nuotare.

MUAY THAI TRAINING (livello 3) MAX 10 persone

Questo corso utilizza la preparazione fisica degli sport da combattimento, abbinato alle principali tecniche di difesa e attacco della Muay Thai. Utile per tonificare, dimagrire e scaricare lo stress. E' richiesta una buona preparazione fisica di base.

AEROWORKOUT – STEP WORKOUT (livello 2) MAX 14 persone

Classica lezione di fitness basata sull'allenamento cardiovascolare e lipolitico a media intensità per 30'. Molto divertente e varia con i passi base dell'aerobica o dello step, seguita da potenziamento muscolare a terra e stretching.

BOOTY BARRE (livello 2) MAX 14 persone

I fondamentali della sbarra di danza classica, la tonificazione con palla, elastici e pesetti, la consapevolezza corporea del Pilates per un mix training a tempo di musica.

FUNZIONALE (livello 3) MAX 10 persone

E' una lezione di fitness che racchiude esercizi ispirati a gesti apparentemente semplici, provenienti dalla vita quotidiana, che coinvolgono il maggior numero di distretti muscolari. E' un allenamento volto al miglioramento fisico dal punto di vista organico e muscolare e della gestione del movimento, con ottimi risultati in termini di prevenzione degli infortuni. Forza, resistenza, coordinazione ed equilibrio in un mix coinvolgente e stimolante.

PUMP (livello 2) MAX 14 persone

Lezione pre-coreografata di potenziamento con il bilanciere. Ogni gruppo muscolare avrà il suo giusto tempo di lavoro e il giusto carico. Il tutto con musiche coinvolgenti.

I.C.T. (Interval Circuit Training) (livello 3) MAX 14 persone

Lavoro organico (cardiovascolare) alternato a lavoro muscolare con gli attrezzi del fitness per un allenamento efficace e sempre nuovo.

MAT PILATES (livello 1) MAX 14 persone

Ginnastica educativa che aiuta nel miglioramento delle attività funzionali, fisiche, sportive e nella cura di alcune patologie.

MUSCLE WORKOUT (livello 2) MAX 14 persone

Tonificazione di tutti i gruppi muscolari con l'utilizzo di attrezzi fitness senza coreografia e con accompagnamento musicale.

NUOTO: (livello 1) MAX 6 persone Principianti e Non

La tecnica di base delle quattro nuotate (Crawl, Dorso, Rana e Delfino) abbinata ad un lavoro cardiovascolare e di tonificazione e muscolazione.

POWER YOGA (livello 2): MAX 14 persone

Potente metodo di esecuzione delle Asana dello Yoga tradizionale. Studiato per allenare il corpo e accrescerne forza, energia e flessibilità. Un programma ispirato all'Ashtanga Yoga, sicuro per tutte le categorie di allievi a qualsiasi livello di preparazione fisica. Si tratta di una disciplina adatta a favorire la meditazione e fisicamente molto impegnativa.

VINYASA YOGA (livello 1) Il vinyasa è una forma di yoga dinamico che, anziché far eseguire le posizioni in una semplice successione, le collega in un flusso lento ma continuativo, abbinato alla respirazione. Le Asana saranno lentamente introdotte e spiegate.

POSTURALE (livello 1) MAX 14 persone

Insieme di esercizi che ristabilisce l'equilibrio muscolare agendo soprattutto sulle zone del corpo rigide e dolorose alleviando le tensioni e provvedendo a migliorare la postura e la capacità del controllo del corpo.

SPINNING (livello 3) MAX 10 persone (prenotazioni obbligatoria presso sala pesi)

Lezione di 45 minuti di indoor cycling, ottimo allenamento cardiovascolare e ottimo potenziamento per gli arti inferiori. La musica sarà determinante nella motivazione dell'allenamento.

ZUMBA (livello 1): è un programma basato sul mix di due elementi principali l'aerobica e la musica latino-americana, che assicura un buon allenamento cardiovascolare ma anche una buona dose di divertimento.

CIRCUITO CON TRX (livello 2) MAX 6 persone (prenotazioni obbligatoria presso sala pesi)

Allenamento a circuito con l'utilizzo di TRX (esercizi in sospensione) e attrezzatura del fitness, con lo scopo di tonificare la muscolatura in maniera completa e motivante.

N.B.: al fine di tutelare la nostra clientela abbiamo standardizzato tre livelli di intensità:

- livello 1, lezione per tutti
- livello 2, lezione allenante
- livello 3, lezione molto intensa (è consigliato l'uso del cardiofrequenzimetro e la visita medica sportiva agonistica).