

## **ABBONAMENTO MORNING TUTTO INCLUSO: CORSI FIT + CORPO LIBERO + SALA TONIFICAZIONE**

### **CORPO LIBERO E TONIFICAZIONE**

Corso che prevede esercizi per tonificare ed equilibrare in modo funzionale i movimenti del corpo. Si utilizzeranno varie attività di movimento per migliorare l'utilizzo del corpo nella vita di tutti i giorni.

### **FULL TONE**

Corso che permette di migliorare il tono muscolare utilizzando piccoli attrezzi fitness.

### **CORPO LIBERO FLESSIBILITA' E MOBILITA'**

Attività che prevede movimenti che aiutano a tonificare ed utilizzare le articolazioni ripristinandone le loro funzionalità, i movimenti miglioreranno l'utilizzo del corpo nella vita di tutti i giorni.

Gli obiettivi principali saranno quelli di migliorare la flessibilità e mobilità generale.

### **CORPO LIBERO**

Classico corso aperto a tutti a carico naturale per equilibrare il tono muscolare, la flessibilità e la mobilità.

### **YOGA HATA**

Disciplina che cerca l'equilibrio della persona efficace per rilassarsi, controllare il corpo creando un'armonia di flussi energetici.

### **PILATES MATWORK**

Allenamento per apprendere una corretta postura in armonia con i movimenti raggiungendo una tonificazione equilibrata.

### **METABOLIC TRAINING**

Allenamento per incrementare l'utilizzo del metabolismo basale e migliorare il consumo calorico.

### **GAG TONE**

Corso per tutti di tonificazione muscolare della parte inferiore del corpo utilizzando diverse posizioni con l'ausilio di piccoli attrezzi.

## TONIFICAZIONE E CONTROLLO DEL CORPO

### CORPO LIBERO E TONIFICAZIONE

Corso che prevede esercizi per tonificare ed equilibrare in modo funzionale i movimenti del corpo. Si utilizzeranno varie attività di movimento per migliorare l'utilizzo del corpo nella vita di tutti i giorni.

### POSTURAL PILATES

Allenamento che mira a ristabilire l'equilibrio del corpo. L'esecuzione degli esercizi miglioreranno il controllo posturale, l'abilità di controllo del corpo.

### PILATES MATWORK

Allenamento per apprendere una corretta postura in armonia con i movimenti raggiungendo una tonificazione equilibrata.

## SALUTE, BENESSERE E POSTURA

### CORPO LIBERO FLESSIBILITA' E MOBILITA'

Corso che prevede esercizi per equilibrare in modo funzionale i movimenti del corpo. Si utilizzeranno varie attività di movimento per migliorare l'utilizzo del corpo nella vita di tutti i giorni. Gli obiettivi principali saranno quelli di migliorare la flessibilità e mobilità generale.

### YOGA HATA

Disciplina che cerca l'equilibrio della persona efficace per rilassarsi, controllare il corpo creando un'armonia di flussi energetici.

### CORPO LIBERO FLESSIBILITA' E MOBILITA'

Corso che prevede esercizi per equilibrare in modo funzionale i movimenti del corpo. Si utilizzeranno varie attività di movimento per migliorare l'utilizzo del corpo nella vita di tutti i giorni. Gli obiettivi principali saranno quelli di migliorare la flessibilità e mobilità generale.

### CORPO LIBERO

Classico corso aperto a tutti a carico naturale per equilibrare il tono muscolare, la flessibilità e la mobilità.

## BASSO/MEDIO IMPATTO METABOLICO

### **FULL TONE**

Corso che permette di migliorare il tono muscolare utilizzando piccoli attrezzi fitness.

### **AEROSTEP**

Corso composto da lavoro coreografico su base musicale con l'utilizzo dello step e di tonificazione generale con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

L'obiettivo del corso è quello di migliorare la tonificazione ed il consumo metabolico.

### **ENJOY FITNESS**

Classe musicale completa e divertente che utilizza coreografie e piccoli attrezzi per migliorare la tonificazione ed il consumo metabolico.

### **DYNAMIC FIT**

Corso organizzato in due parti.

Nel primo prevale l'allenamento aerobico cardiovascolare a tempo di musica con semplici coreografie, nella seconda parte prevale la tonificazione muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

### **BODY WORKOUT**

Corso che permette di migliorare la resistenza muscolare e la capacità cardiovascolare.

Durante la lezione verranno eseguiti semplici esercizi di forza, resistenza e coordinazione anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

### **POWER TRAINING**

Training di tonificazione intensa a tempo di musica, vengono coinvolti tutti i distretti muscolari migliorandone la resistenza.

### **GAG TONE**

Corso per tutti di tonificazione muscolare della parte inferiore del corpo utilizzando diverse posizioni con l'ausilio di piccoli attrezzi.

## MEDIO IMPATTO METABOLICO

### H.I.I.T. MUSCLE

Allenamento funzionale di gruppo intenso che unisce la variazione di ritmo e la tonificazione classica.

Corso musicale che migliora il sistema cardiovascolare e muscolare.

### SPORT CIRCUIT TRAINING

Corso adatto a tutti, organizzato con stazioni e circuiti di allenamento che hanno l'obiettivo di tonificare il corpo e migliorare progressivamente il consumo calorico, velocizzando il metabolismo basale.

Gli esercizi divertenti e progressivi, sono eseguiti a corpo libero in modo funzionale con l'obiettivo di migliorare la flessibilità e mobilità.

### METABOLIC TRAINING

Allenamento per incrementare l'utilizzo del metabolismo basale e migliorare il consumo calorico.

### FUNCTIONAL TRAINING & TONE

Allenamento che ha l'obiettivo di tonificare ed allenare il corpo rendendolo più tonico, flessibile e funzionale ai movimenti nella vita di tutti i giorni migliorandone notevolmente le sue prestazioni.

Il corso prevede esercizi che coinvolgono intere catene cinetiche per un equilibrato ed armonico sviluppo del corpo umano.

### SPORT FUNCTIONAL TRAINING-ADVANCED

Allenamento mirato ad insegnare e sviluppare la forma atletica e sportiva per migliorare forza, resistenza, velocità, flessibilità, mobilità. Il metodo e le tecniche degli esercizi sono strutturati per riprodurre il movimento naturale del corpo umano.

### H.I.I.T. WORX

E' una classe di allenamento fitness che prevede di ottenere miglioramenti della prestazione fisica. L'obiettivo è di attivare il metabolismo basale utilizzando esecuzioni a medio/alta e bassa intensità.

### H.I.I.T. STRENGTH

Allenamento funzionale di gruppo intenso.

Il metodo Tabata prevede di migliorare il sistema cardiovascolare e muscolare attraverso l'alternanza di movimenti tecnici e recupero.