

Corso

Descrizione

Benefici

BODY SCULPT
60 min.

Allenamento che lavora sulla tonificazione del corpo con una serie di esercizi e movimenti total body abbinati all'utilizzo di piccoli attrezzi (pesi, cavigliere ed elastici)

La muscolatura risulterà rafforzata e migliorerà anche l'elasticità e la coordinazione.

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.

CROSS TRAINING
60 min.

Movimenti funzionali, costantemente variati, eseguiti ad alta intensità, modulabile e adattabile a ogni persona in base al proprio livello di partenza.

Rafforzamento della muscolatura, aumento della forza e della resistenza. Aiuta inoltre a velocizzare il metabolismo.

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.

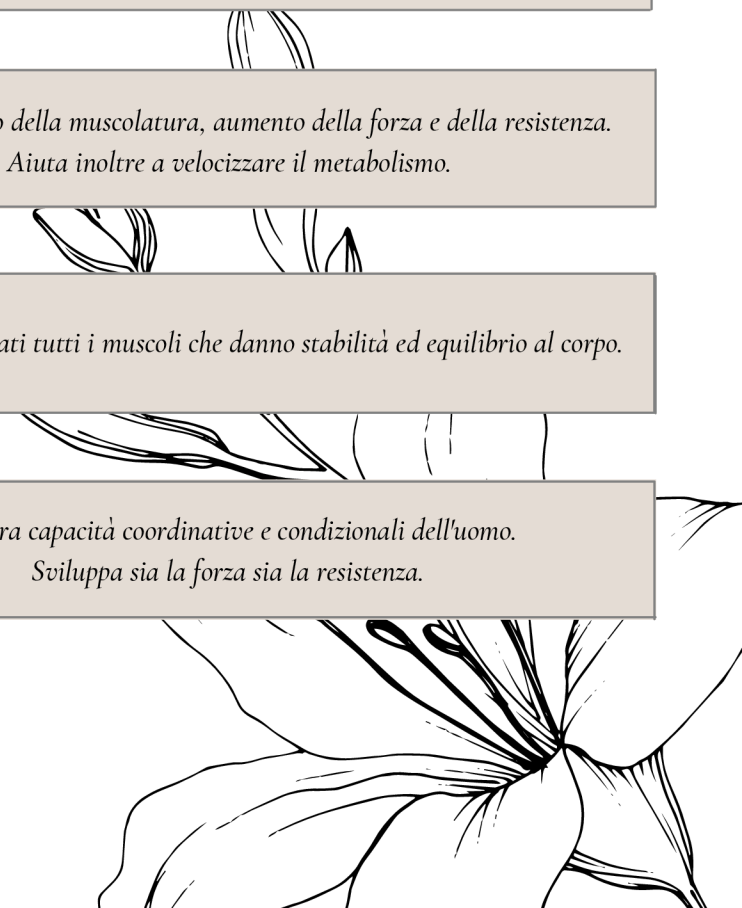
Vengono stimolati tutti i muscoli che danno stabilità ed equilibrio al corpo.

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



Corso	Descrizione	Benefici
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, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni.
PILATES SENIOR 60 min.	Lezione svolta sul tappetino con l'utilizzo di piccoli attrezzi o a corpo libero, dedicato alle persone "senior" con esercizi specifici.	Mantiene la mobilità articolare, aumenta la flessibilità muscolare e migliora l'equilibrio con il rinforzo del "core" e dei muscoli paravertebrali.
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

