

# Descrizione delle lezioni



## RELEASE & RELAX

Yoga - Pilates - Posturale



**PILATES TOYS** - Questa lezione di Pilates mira a rafforzare i muscoli e stabilizzare la postura utilizzando elastici e piccoli attrezzi.



**YOGA DINAMICO E FUNZIONALE** - Attraverso un lavoro fisico di respirazione e di concentrazione si raggiunge una notevole elasticità, tonificazione muscolare e calma mentale.



**POWER YOGA** - E' una tipologia di Yoga che permette di allenare il corpo traendo numerosi benefici non solo fisici ma anche per la psiche e lo spirito. Si tratta di una versione potenziata e dinamica dello yoga classico. Il Power Yoga è in grado di combattere stress, mal di schiena, ansia e molto altro ancora ristabilendo i ritmi psico-fisici.



**CORE&MOBILITY** - Con il termine Core ci si riferisce alla zona del tronco o torso. Con specifici esercizi andremo a rinforzare e stabilizzare questa parte del corpo, annessi ad esercizi di mobilità articolare per una maggiore elasticità. Migliore è la mobilità e stabilità del core di una persona maggiore sarà il suo livello di controllo dei movimenti del corpo!

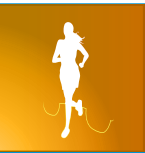


## BODY DESIGN

Cardio e Tonificazione



**TONE UP** - Parti alla grande! Questo è un allenamento completo per iniziare con il piede giusto ogni nuova sfida! Cardio + Tonificazione + Stretching finale per una allenamento completo e rinvigorente.



**HIGH INTENSITY CROSS TRAINING** - Disciplina estremamente allenante per la coordinazione, mobilità e la potenza cardiovascolare. Oltre ad aiutare a perdere peso, fa anche bene all'umore e migliora l'autostima.



**PREPUGILISTICA** - La lezione comprende una fase iniziale di riscaldamento durante la quale si prepara il fisico all'allenamento vero e proprio che prevede l'utilizzo di colpitori specifici come i sacchi e i guanti del maestro, corde, manubri, elastici, bilancieri e step.



**X-MAN** - Una tonificazione integrata TOTAL BODY per avere un corpo tonico e scattante salvaguardando la postua, l'equilibrio muscolare ed incrementando la capacità cardiovascolare.



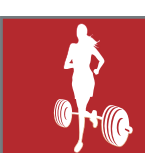
**DABLIU CIRCUIT** - Cambia il modo di allenarti in sala pesi con questo circuito di esercizi di gruppo guidato dal Coach, che in 30 minuti renderà più efficace il tuo workout.



**POUND UNPLUGGED** - Allenamento cardiovascolare ad alta intensità che unisce la tonificazione al drumming, con una sezione finale dedicata ad esercizi di respirazione e meditazione.



**GAG REVOLUTION** - equenza di esercizi di fitness che mirano a tonificare gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.



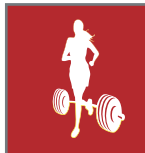
## ICONIC



**CROSS OVER** - L'allenamento più trendy del momento, dove i blocchi di esercizi si susseguono e si accavallano tra di loro per un workout mai visto prima. Si sviluppa con l'utilizzo di manubri, elastici, body-bar ed eventualmente lo step



**MM FUNZIONALE** - E' strutturata con la costruzione di un circuito con diverse stazioni di lavoro. L'obiettivo principale è lo stimolo progressivo di tutte le capacità condizionali e coordinative quali: forza, resistenza, velocità, flessibilità e coordinazione.



**CIRCUIT TRAINING** - I circuit training è un allenamento intervallato o continuo ed ha funziona tonificante, dimagrante e allenante per la resistenza generale, per la forza e per la forza resistente.



**FUNCTIONAL TRAINING** - Per allenamento funzionale si intende una serie di attività ginniche che coinvolgono tutto il corpo e che vanno a migliorare la forza muscolare, l'equilibrio, la coordinazione, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare con l'obiettivo di migliorare il benessere generale delle persone e l'efficienza nelle attività quotidiane o in uno sport specifico. Di conseguenza porta ad un dispensio energetico molto elevato.



**WARRIOR CROSS** - Un mix di esercizi provenienti dalla pesistica, body building ed atletica seguiti da intervalli di tempo o stazioni per aumentare forza e resistenza. Per costruire un fisico funzionale e potente questa è la lezione adatta.



## MOVE

Cardio e Coreografia



**TWERKFIT** - Una lezione divertente e dinamica, che coniuga tonificazione e cardio a ritmo di musica. Grazie ai passi base del twerk puoi lavorare sui muscoli di tutto il corpo in maniera armonica, aumentando non solo la resistenza e la forza, ma anche la flessibilità e la mobilità del corpo, in particolare della schiena e dei fianchi.



## THE DRIVE

Pedala con l'Indoor Cycling by Technogym



**CYCLING** - Musica sensazionale per un allenamento eccezionale attraverso una serie di routine per aumentare resistenza e potenza.



**RIPPED DRIVE** - Massimizzate le calorie da bruciare con fasi di recupero attivo per tonificare la parte superiore del corpo con i pesetti



## POOL



**AQUA BIKE** - Disciplina che rappresenta una tipologia di allenamento efficace e sicura e che non ha un alto impatto sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale. Ricalca il Cycling con la differenza che si svolge in acqua.



**AQUA TOYS** - Fare degli esercizi nell'acqua piuttosto che sulla terraferma? Perché no! E' più divertente, più facile e soprattutto più efficace: rassoda, tonifica, fa bene alla schiena e combatte la cellulite.



**AQUA CIRCUIT** - Un circuito funzionale in acqua, con l'ausilio di tapis roulant, hydrobike, pesetti e diversi attrezzi. Ottimo per bruciare molte calorie e tonificare la muscolatura.



**MACUMBA SPLASH** - Una disciplina specifica, dove lo svolgimento degli esercizi di acqua abbracciano il valore e utilizzo della musica dando origine ad una lezione dinamica e coreografica. I benefici dell'acqua sono noti, miglioramento della microcircolazione superficiale e periferica e compattezza della pelle.



## SPECIAL CLASS



**STEP START** - E' un programma di Interval Training progettato per chi preferisce un allenamento ad intervalli ad alta/media intensità per migliorare forza/resistenza e condizionamento atletico. Combina movimenti ed esercizi specifici per il condizionamento cardiovascolare, per allenare la velocità, la potenza e la forza. Le aree di interesse includono anche equilibrio, agilità, coordinazione e la reattività con passi base dello Step per poi passare ad un livello più avanzato.

