

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!

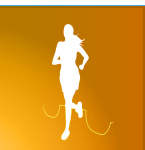


BODY DESIGN

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 un allenamento completo e rinvigorente.



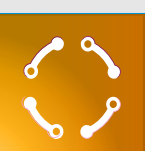
HIGH INTENSITY CROSS TRAINING - Disciplina estremamente allenante per la coordinazione, mobilità e la potenza cardiovascolare. Oltre ad aiutare a perdere peso, fa anche bene all'umore e migliora l'autostima.



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 postura, 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 - sequenza di esercizi di fitness che mirano a tonificare gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.



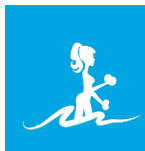
TOTAL WORKOUT Disciplina Fitness composta da un mix di esercizi statici, dinamici, equilibrio funzionale, forza, definizione e allungamento muscolare. Si usano grandi e piccoli attrezzi, o solo il proprio peso corporeo. Questo tipo di allenamento aumenta la resistenza fisica e cardiovascolare, migliora velocità, forza ed equilibrio, riduce la massa grassa e modella il corpo.



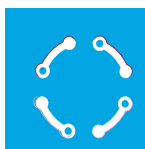
POOL



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.



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.



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 - Il circuit training è un allenamento intervallato o continuo ed ha funzione 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 dispendio 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.



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.

