

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.



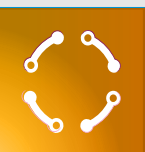
GAG REVOLUTION - sequenza di esercizi di fitness che mirano a tonificare gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.



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.



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.



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



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 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.

