

DESCRIZIONE DEI NOSTRI CORSI

ABS'N'STRETCH

Corso specifico per gli addominali, mirato ad un duplice lavoro per incrementarne stabilizzazione e resistenza; abbinato a sequenze di power stretching in funzione di un allenamento globale della flessibilità. Ottima integrazione per tutte le lezioni sia coreografiche che di tonificazione.

ABDOMINAL KILLER

Miniclass di 30' dedicata al rinforzo del CORE, attraverso esercizi specifici di forza, resistenza e stabilizzazione del corsetto addominale.

FUNCTIONAL TRAINING

conosciuto anche come F4F (FitForFight), rappresenta una metodologia di allenamento tra le più impegnative e soddisfacenti che il mondo del fitness possa proporre, ed offre miglioramenti immediatamente visibili, sia nel corpo che nella mente. La determinazione e la motivazione richiesta per allenarsi con questo metodo è funzionale ad ottenere risultati sorprendenti in tempi brevi. Accrescere le performance fisiche per noi non è utile solo al corpo e all'estetica, ma migliora la qualità della vita, sviluppando la forza muscolare, esplosiva e resistente, accrescendo autostima e determinazione e favorendo un rapido dimagrimento.

G.A.G.

Sigla oramai ben nota ai frequentatori dei corsi musicali, che sta per Gambe, Addominali e Glutei. Nato da una costola del Total Body Workout, questo corso, localizzandosi dunque sulla parte inferiore del corpo, è diventato presto una tra le lezioni più gettonate, amore e odio di tutte le donne!

GARUDA BARRE

è una lezione di fitness che combina esercizi di condizionamento ad esercizi di mobilitazione della colonna. Lo scopo della lezione è ottenere un corpo più tonico, una postura più corretta, i movimenti più fluidi ed eleganti. Grazie al supporto dato dalle barre è possibile compiere esercizi, anche complessi, in totale sicurezza, facilitandone l'esecuzione e consentendone la corretta esecuzione. PER LE LEZIONI È OBBLIGATORIO L'USO DEI CALZINI.

HI-LO (AEROBICA)

Acronimo che fa riferimento all'alto (high) e basso (low) impatto dei passi, alternati nella costruzione coreografica dei movimenti. Lezione costruita per sviluppare la resistenza cardiovascolare e la capacità respiratoria, incrementando l'elasticità e la coordinazione; notevole il consumo calorico.

MORTAL GLUTEO

Miniclass di 30' che miscela tecniche d'allenamento per migliorare la condizione muscolare dei glutei e di tutta l'articolazione coxofemorale.

PILATES

J. H. Pilates, nato in Germania alla fine del secolo scorso, ha creato un metodo di allenamento divenuto oggi molto popolare. E' un metodo piacevole, divertente e stimolante, una sorta di arte, poiché come nella danza o nelle arti marziali, la ricerca costante della perfezione è il cuore del "PILATES". Con questo metodo si arriva ad attivare la mente sviluppando percezione e consapevolezza del corpo, grazie ad esercizi volti ad un allenamento globale. Non solo noi miglioreremo con gli esercizi, ma gli esercizi miglioreranno con noi, poiché essenza del Pilates non è l'eccessiva ripetitività del gesto ma la perfezione in un unico movimento. Con il Pilates si svilupperà la concentrazione ed il controllo, la precisione e la fluidità, consentendoci così di ottenere un corpo più armonioso ed equilibrato nonché una più intensa percezione di esso. **TOOLS** si avvale dell'ausilio di piccoli attrezzi ginnici.

POSTURAL PILATES

Lezione che, mescolando esercizi di condizionamento muscolare e stretching mira al miglioramento della postura.

PUMP

Tonificazione elevata al cubo! Corso che fa dell'intensità la sua caratteristica principale, raggiunta attraverso l'uso di un particolare bilanciere a carico personalizzabile. Molti dei suoi elementi sono permutati dal body building, ma grazie all'utilizzo pre-coreografato della musica è garantito l'entusiasmo di una lezione di aerobica. Ottimo per tutti i livelli di allenamento.

STEP

Lezione mirata ad un allenamento cardiovascolare utilizzando la celebre piattaforma ad altezza variabile: consumo calorico e tonificazione per la parte inferiore del corpo assicurati! I complementi coreografici conferiscono a questo corso un divertimento insostituibile; informarsi con gli istruttori per il livello di difficoltà.

THAI FIT

Vieni a provare questo nuovo modo di allenarsi intensamente al sacco!!!! Thai Fit® oltre a essere un ottimo allenamento e un modo per scaricare le tensioni, migliora le abilità motorie generali: coordinazione, prontezza di riflessi, scelta del tempo, equilibrio, forza, resistenza, agilità e percezione corporea. Spero di vedervi e conoscervi presto per potervi trasmettere la mia PASSIONE e l'ENERGIA...THAI FIT®

TOTAL BODY WORKOUT

Questa lezione combina i benefici di un gran dispendio calorico e di un allenamento tonificante. La classe può essere strutturata ad intervalli di 5-10 minuti dinamici alternati alla definizione muscolare, oppure divisa in due parti distinte, concludendosi con una serie di esercizi per gli addominali.

R.T.P.

ne rappresenta una versione dedicata all'allenamento con piccoli attrezzi, maggiormente statico, ideale per i principianti. **TONE UP** miniclass di 30' dedicata all'allenamento della parte superiore del corpo.

YOGAPILATES

YogaPilates è un metodo che incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. E' un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Lo Yoga al contempo mira a riequilibrare le energie della sfera fisica ed emotiva. I movimenti sono lenti e si pone molta attenzione alla respirazione ed alla postura.

YOGA DINAMICO

Lezione di Yoga che ha, come obiettivi, il miglioramento della forza e dell'elasticità.