

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.



INDICA HATHA YOGA - Avviene attraverso un approccio integrato con movimenti multidimensionali e percezione energetica. Il movimento è un punto di partenza che permette di acquisire una conoscenza approfondita di come siamo fatti. Comprendendo e visualizzando l'azione e la funzione fisiologica che ogni movimento energetico precede sviluppiamo la capacità di sentirci e in quel sentire riscopriamo che il corpo parla il linguaggio dell'energia. Si trova la via per trasformare lo stress in energia creativa, sciogliere le tensioni e ristabilire l'equilibrio interiore portando il corpo ad una longevità felice.



PILATES BARRE - E' una variante del Pilates Matwork che viene svolta in piedi con il supporto di una barra da danza classica. Nasce come Pilates per migliorare la performance dei ballerini, ma grazie alla sua eleganza ed efficacia permette a chiunque di lavorare sulla muscolatura profonda e posturale. La musica gioca un ruolo chiave senza scandire la sequenza e la velocità dei movimenti che risultano armonici e adatti a chiunque voglia liberare la mente e lasciar andare il proprio corpo.



MOBILITA' E POSTURA - La ginnastica posturale può essere un ottimo aiuto per contrastare contratture e tensioni muscolari causate da cattive posture quotidiane ed è ideale per ogni fascia d'età.



PILATES AL MURO - Nasce dall'unione del pilates e dal supporto della parete, permettendo così di lavorare in allineamento evitando compensazione ed errori posturali. Oltre ai benefici posturali, aumenta la forza, la flessibilità e la potenza del core.



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 aumentando non solo la resistenza e la forza, ma anche la flessibilità e la mobilità del corpo, in particolare della schiena e dei fianchi.



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.



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.



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.



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.



AQUA TONE Coordina i tuoi movimenti in acqua con esercizi di difficoltà crescente che si concentrano su specifici gruppi muscolari. L'allenamento AquaTone è progettato per tonificare tutto il corpo grazie anche all'utilizzo di piccoli attrezzi.



AQUAENDURANCE Migliora la tua capacità aerobica grazie a un total body workout intenso e a ritmo di musica. Le classi di AquaEndurance sono un mix di diverse discipline che permettono di sviluppare resistenza in acqua e coordinamento aerobico.



ICONIC



CROSS TRAINING Il Cross Training è una metodologia di allenamento che combina diversi esercizi e discipline per fornire un workout completo e bilanciato. Pensato per chi desidera migliorare la propria forma fisica in maniera globale. Il corso è strutturato in modo da essere accessibile a tutti indipendentemente dal livello di partenza. L'approccio multidisciplinare garantisce che ogni sessione sia diversa dalla precedente, mantenendo alto l'interesse e la motivazione. Il Cross Training offre una soluzione perfetta per chi cerca un allenamento che non solo mette alla prova la resistenza e la forza ma anche la coordinazione, l'equilibrio e la mobilità.



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.



TOTAL WORKOUT Tipologia di allenamento caratterizzata dallo svoglimento di esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Gli esercizi possono essere statici, dinamici, di equilibrio, di forza oppure di tonificazione.



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.



MACUMBA FITNESS - Lezione di fitness musicale, basata sulla costruzione coreografica rispettando il metodo macumba. Allenante e divertente, unisce elementi di fitness a basso e alto impatto uniti a passi base di ballo. Accessibile a tutti... lezione cardio dove si perde peso e si tonifica per garantire un benessere psicofisico.



LIGHT CONTACT COORDINATION - Scopri il lavoro a coppia e allena la coordinazione.



GAG REVOLUTION - Se cerchi un allenamento mirato ed efficace per tonificare e scolpire il tuo corpo, il nostro corso GAG è esattamente ciò di cui hai bisogno! Questa lezione ad alta energia è studiata per allenare in maniera specifica le gambe, l'addome e i glutei, aiutandoti a migliorare la forza, la resistenza e l'elasticità. In ogni sessione ci concentreremo su esercizi funzionali e a corpo libero, combinati con l'uso di piccoli attrezzi, per assicurarti un allenamento completo e dinamico. Grazie a un mix equilibrato di movimenti intensi e tecniche di tonificazione, questo corso non solo scolpisce, ma aumenta il metabolismo, aiutandoti a bruciare calorie anche dopo l'allenamento. Che tu sia un principiante o un atleta esperto, il GAG è adatto a tutti i livelli, grazie alla possibilità di adattare gli esercizi alle tue capacità.