

I NOSTRI CORSI

POSTURALI/STRETCHING/TONO

GYM&TONE

Esercizi di tonificazione per tutta la muscolatura seguiti da esercizi di stretching per raggiungere una buona mobilità articolare ed elasticità.

Postural Gym

Lezione combinata di movimenti, tenute e respirazioni, finalizzata al miglioramento di elasticità, flessibilità, equilibrio e postura.

Pilates

Allenamento fisico e mentale, che agisce sulla muscolatura profonda per ottenere un allineamento armonioso della colonna vertebrale.

HAPPY YOGA

Un mix di discipline quali Yoga Fitness, Pilates, Thai-Chi che tonifica la muscolatura e distende la mente con tenute, allungamenti, respirazione.

ENERGIA/TOTAL BODY

ZUMBA

Ginnastica che mescola ai movimenti dell'aerobica quelli di diverse danze afrocaribiche, con repentine variazioni di ritmo.

STEP EXPRESS

Un allenamento intenso ed efficace con e senza step per modellare e tonificare il corpo a ritmo di musica e favorire il dispendio energetico.

LES MILLS BODY PUMP

Metti alla prova tutti i gruppi muscolari sfruttando i classici esercizi della sala pesi a ritmo di musica, per ottenere un corpo tonico e modellato.

LES MILLS CORE

Workout per ridurre addome e glutei, sviluppare forza funzionale e assistere nella prevenzione agli infortuni.

GAG

Gambe Addominali & Glutei.

LES MILLS BODY ATTACK

BodyAttack è l'allenamento cardiovascolare per eccellenza. Ispirandosi a diversi sport, è una classe di interval training ad alta energia.

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training è un approccio olistico all'allenamento che mira a migliorare la capacità del corpo di funzionare in modo efficiente e sicuro in tutte le situazioni della vita quotidiana e sportiva.

ALTA INTENSITÀ

LES MILLS GRIT | STRENGTH *

Potenzia la forza e modella i tuoi muscoli in 30 minuti con bilanciere, disco e peso corporeo, musica e coach motivanti per tonificare tutti i gruppi muscolari.

LES MILLS GRIT | ATHLETIC *

Migliora le prestazioni sportive e conquista un fisico scattante e prestante migliorando la tua agilità con esercizi esplosivi.

LES MILLS GRIT | CARDIO *

Massimizza il dispendio calorico e migliora il tuo benessere cardiovascolare con questo workout intenso e stimolante di soli 30 minuti.