

# I NOSTRI CORSI

## POSTURALI / STRETCHING / TONO

- G 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* Metodo di allenamento che si concentra sullo sviluppo della forza e della flessibilità della colonna vertebrale attraverso il controllo del corpo e della muscolatura profonda.
- 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

- LES MILLS BODYPUMP** Allenamento di resistenza che scolpisce, definisce e tonifica tutto il corpo. Migliora tono muscolare, forza, densità ossea e metabolismo, il tutto accompagnato da musica energizzante e motivazione di gruppo per bruciare calorie e ottenere risultati rapidi.
- ABS '30 ABDOMINAL** Workout specifico senza impatti, focalizzato sul rinforzo e la tonificazione del CORE, la parte centrale del corpo, per migliorare forza, stabilità, postura e prevenire gli infortuni.
- GAG** Esercizi di tonificazione per Gambe, Addominali & Glutei... e non solo!
- ZUMBA** Fitness-danza di gruppo che mescola ai movimenti dell'aerobica quelli di diverse danze afrocaribiche, per bruciare calorie in un ambiente allegro e coinvolgente, attraverso coreografie a intervalli di intensità variabile che si susseguono a ritmo di musica.
- CIRCUIT TRAINING** Combina Esercizi aerobici e anaerobici, migliorando forza, resistenza cardiovascolare, tonificazione corporea in tempi brevi. Molto versatile per diversi obiettivi di fitness.

## 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 e migliorare le tue performance sportive.