

I NOSTRI CORSI



CENTRO SPORTIVO
MINUSIO

POSTURALI / STRETCHING / TONO



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



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



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.

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



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.



Allenamento dinamico con l'utilizzo dello step, che alterna picchi di lavoro cardio per bruciare calorie e blocchi di condizionamento muscolare a corpo libero o con piccoli sovraccarichi, a ritmo di musica.



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.



Esercizi di tonificazione per Gambe, Addominali & Glutei... e non solo!



Fitness-danza di gruppo che mescola ai movimenti dell'aerobica quelli di diverse danze afrocaraibiche, per bruciare calorie in un ambiente allegro e coinvolgente, attraverso coreografie a intervalli di intensità variabile che si susseguono a ritmo di musica.



Allenamento completo di rinforzo muscolare, focalizzato su controllo della postura, equilibrio e tonificazione mediante esercizi mirati eseguiti con movimenti lenti e controllati.

ALTA INTENSITÀ



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.