



## I CORSI DI FITNESS 2016/17

**SOFT TONE/CARDIO TONE:** attività basata su tecniche di stretching, tonificazione generale e rilassamento. Più o meno intenso

**GAG:** allenamento specifico per gambe, addominali e glutei

**PILATES:** ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi per rinforzare la muscolatura profonda e tonificare quella esterna

**POSTURAL:** allenamento indicato per migliorare la postura e tonificare la muscolatura, lavorando prevalentemente a terra

**TOTAL BODY:** esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, finalizzati a migliorare l'attività cardiovascolare e la tonicità del corpo

**WALK & FIT** (prenotazione obbligatoria): allenamento cardiovascolare intenso a ritmo di musica, basato su movimenti di camminata sui tappeti meccanici

**YOGA:** disciplina che mira al benessere psicofisico attraverso il movimento corporeo alla ricerca dei nostri limiti, verso una profonda consapevolezza del respiro e della respirazione

**NEW PUMP:** disciplina che unisce attività aerobica ad esercizi finalizzati all'aumento della massa muscolare

**FUNZIONALE:** esercizi basati sulla continua ricerca di equilibrio, che utilizzano la propriocezione attraverso i muscoli profondi e le articolazioni, per il mantenimento della posizione stabile durante gli esercizi. Ottimo per incrementare le potenzialità di gesti atletici

**ZUMBA FITNESS:** combina elementi di aerobica, step, gag e coreografici per un lavoro essenzialmente cardiovascolare e tonificante a ritmo di musica latina e non

**VOGA YOGA:** combina l'allenamento atletico ai remoergometri con le tecniche di riequilibrio e tonificazione dello yoga

**CIRCUIT TRAINING:** allenamento svolto mediante la ripetizione di esercizi a stazioni, con molte ripetizioni e poche pause. Migliora il sistema aerobico ed anaerobico

**FUNCTIONAL WORKOUT:** allenamento funzionale intenso finalizzato a migliorare la struttura muscolare attraverso tecniche ed esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi

**FIT STEP:** allenamento cardiovascolare a ritmo di musica. Utilizzo degli step

**FLEXIBILITY:** esercizi mirati a migliorare la flessibilità dei gruppi muscolari

**FUORI DI CORSA:** preparazione atletica outdoor di vari livelli (beginner o advanced), per divertirsi o partecipare a competizioni agonistiche. Possibilità di consulenza e programmi personalizzati

**AQUA TONE:** allenamento base a corpo libero e con piccoli attrezzi

**AQUA TRAINING:** allenamento a circuito con attrezzi e a corpo libero

**AQUA POWER:** allenamento intenso per potenziare il tono muscolare

**AQUA BAND:** allenamento con elastici per migliorare la capacità cardiovascolare, tonificare la muscolatura e migliorare la postura

**EMOTION PILATES:** attività composta da 45' di pilates in sala e 45' di aqua tone in vasca, attraverso movimenti fluidi ed equilibrati finalizzati a migliorare il tono muscolare

**NORDIC MIX WATER:** attività composta da 45' di nordic walk lungo il Naviglio Grande e 45' di attività in acqua