



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