

FITNESS

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

ALTA INTENSITA'

AEROBIC ENERGY STRONG : 35 - 40 minuti di esercizi ad alta intensità seguiti da una tonificazione al tappeto

AEROBIC FIGHT : impara a tirare calci e pugni in una stimolante lezione a ritmo di musica con ginnastica ad alto impatto aerobico

HIT : allenamento funzionale ad alta intensità a ritmo di musica con l' utilizzo di piccoli attrezzi

STEP &TONE : simpatiche coreografie sullo step ti faranno bruciare tante calorie e tonificare gambe , addominali e braccia

MEDIA INTENSITA'

CIRCUITO : allenamento a circuito che sviluppa la resistenza muscolare e cardiovascolare

G.A.G. : dopo 15 minuti di riscaldamento aerobico una tonificazione mirata a gambe - addominali – glutei

P.H.A. : ritenzione idrica e cellulite ? Dille addio tramite un allenamento specifico che migliorerà il tono muscolare e sgonfierà le gambe

PILATES CARDIO : il tradizionale pilates energizzato con l'aggiunta di 10/15 minuti di esercizi aerobici per allenare il sistema cardiovascolare

SALSATION : una danza fitness funzionale basata sulla musicalità e sull'espressione lirica . Movimenti armonici eseguiti su un mix di ritmi e stili di danza

TONIFICAZIONE : allenamento a corpo libero con l'aiuto di piccoli attrezzi per rinforzare e tonificare tutti i gruppi muscolari a ritmo di musica

TOTAL BODY : dopo 10 minuti di riscaldamento esercizi di tonificazione totale per acquistare e mantenere una buona forma fisica

BASSA INTENSITA'

GINNASTICA DOLCE : allenamento volto a tonificare ogni parte del corpo in modo dolce e armonioso , completato da esercizi di allungamento

GINNASTICA TRADIZIONALE : la tradizionale ginnastica potenziata da piccoli attrezzi

PILATES : l'originale metodo di ginnastica per il corpo e la mente con la tecnica MATWORK

STRETCHING POSTURALE : disciplina per migliorare la postura attraverso il rinforzo muscolare a scopo preventivo