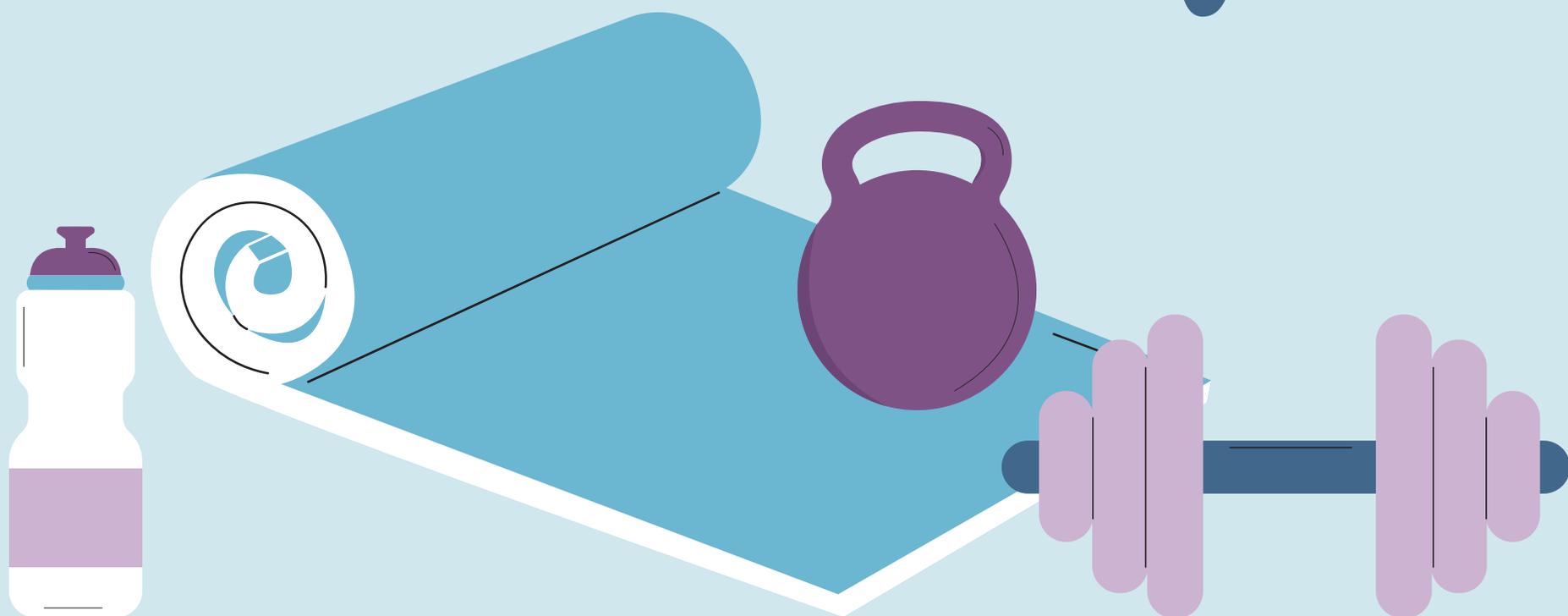


Segui i nostri consigli  
@centro.aquam



# Corsi Fitness Terra & Acqua



# TERRA: ASCOLTA IL TUO CORPO, TROVA IL TUO EQUILIBRIO

## **PANCAFIT:**

dall'esperienza dei nostri tecnici nasce il corso con PANCAFIT\* (Metodo Dott. RAGGI) l'unico attrezzo, brevettato in tutto il mondo, capace di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso "l'allungamento muscolare globale decompensato".

In alcune sedute si inserisce l'utilizzo di piccoli attrezzi ampliando le conoscenze teorico-pratiche in ambito posturale.

## **STRETCHING&FLEXIBILITY:**

lo stretching mantiene i muscoli flessibili, forti, sani e noi abbiamo bisogno di questa flessibilità per mantenere una gamma di movimenti in tutte le nostre articolazioni. La filosofia del sentirsi bene, imparare a conoscere il proprio corpo e prendersene cura: mantenersi in forma e più a lungo.

## **OSTEO ANTALGICA:**

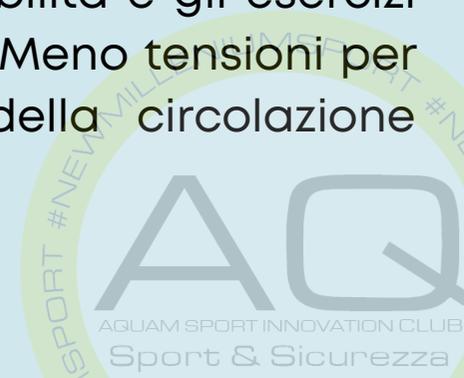
lo scopo principale di questa ginnastica è quello di alleviare i dolori (algie) derivanti da particolari patologie. Un corso rivolto a tutte le persone che soffrono di dolori articolari, mal di schiena, artrosi cervicale, lombare, dorsale e problemi alle anche.

## **CORE STABILITY:**

è una combinazione di metodologie di allenamento: la ginnastica isometrica che lavora soprattutto sui muscoli posturali del "core" (addome, lombari, glutei). Per coloro che soffrono di mal di schiena, lo sviluppo del core può fornire un sollievo incredibile

## **POSTURAL TRAINING:**

avere una buona elasticità muscolare e mobilità è fondamentale per sentirsi bene. In questo corso si coniuga l'aspetto cardio vascolare al concetto di mobilità e gli esercizi mirano a migliorare la capacità di movimento del corpo nello spazio. Meno tensioni per una miglior consapevolezza del proprio fisico e miglioramento della circolazione sanguigna.



# FUOCO : SINERGIA TRA FLESSIBILITA' E RINFORZO MUSCOLARE

**PILATES:** è la mente che costruisce il corpo ( Joseph Pilates). L'obiettivo di questo metodo è la "consapevolezza del proprio corpo".

Il pilates migliora la postura attraverso esercizi mirati di rafforzamento della muscolatura profonda. Vi renderà consapevoli del vostro corpo e del vostro respiro, per avere meno tensioni e più forza.

**SALUTO AL SOLE:** è una sequenza dinamica di posizioni(asana), da eseguire in modo armonioso, sincronizzando il respiro con il movimento. Il saluto al sole, come dice la parola stessa, è un inno alla nuova giornata che inizia.

**YOGA DEL MOVIMENTO:** è una pratica moderna e dinamica che abbina il continuo movimento del corpo al respiro. Ogni movimento avviene durante un'espirazione o un'inspirazione e si passa da una asana al successivo in modo fluido e vigoroso.

**YOGA&FLEX:** bastano pochi minuti al giorno per cambiare lo stato della mente! E stare meglio. E' utile soprattutto per placare l'ansia e gli effetti causati dal cosiddetto "Long Covid": è volto a una gestione dello stress e dei disturbi più comuni della vita quotidiana(mal di schiena ed emicrania fino al mal di stomaco e cervicalgia).

**POSTURAL BALL:** questo tipo di lavoro offre benefici in ambito posturale ed è preziosissimo per alleviare quei piccoli difetti dovuti allo stare troppo in piedi o troppo seduti, al farlo nel modo scorretto.

Postural ball possiede un repertorio di posizioni che sono un vero toccasana a riguardo e che, lezione dopo lezione, vi aiuteranno a migliorare la percezione del corpo e la posizione che esso assume nello spazio a tutto vantaggio della salute dell'intero organismo.

**RELEASE MIOFASCIALE:** è un corso che con l'ausilio di piccoli attrezzi (palline) facilita l'allungamento dei tessuti molli. Si allevia il dolore muscolare attraverso la pressione su determinati punti per liberare il corpo dalle tensioni.



# ARIA: RITMO E DINAMICITA'=TONIFICAZIONE

**PUMP:** allenamento che utilizza i pesi ed il bilanciere a tempo di musica e crea un allenamento diversificato che apporta i seguenti benefici:

- Tonificazione muscolare
- Incremento della forza
- Rafforzamento delle articolazioni
- Miglioramento della postura e dell'equilibrio

**FUNCTIONAL TRAINING:** L'allenamento funzionale è la principale novità degli ultimi anni. Questo tipo di lavoro contribuisce a sviluppare tutte le capacità motorie e di fatto si tratta di un allenamento utile, non selettivo, ma comprendente il corpo nel suo insieme; forza, resistenza, potenza vengono incrementate con conseguente miglioramento delle capacità coordinative.

**CARDIO DANCE:** è una lezione musicale di gruppo facile, divertente e allenante!! Utilizza musica a 360° per incontrare i gusti di tutti. Permette di consumare fino a 700kcal/h: tonifica gambe, glutei, addome ed incrementa la mobilità di bacino, schiena e spalle. Aumenta l'autostima perché tutti riescono in quello che fanno, divertendosi. E' la fusione perfetta tra fitness, ballo ed intrattenimento!

**TOTAL BODY:** il programma di allenamento per tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione del corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. E' una buona soluzione per chi desidera dimagrire o mantenere il peso forma.

**SUPER G.A.G.:** è un termine formato dalle lettere iniziali delle parole gambe, addominali e glutei ed indica un allenamento mirato a rinforzare queste tre aree e, più in generale, a modellare la parte inferiore del corpo.

**BODY SCULPT:** una disciplina che si basa su esercizi a corpo libero. Si utilizza il peso dell'individuo contro la gravità per sviluppare forza e resistenza. L'obiettivo è quello di sviluppare una serie di "abilità biomotorie" a partire da forza, agilità, elasticità, resistenza, potenza, velocità, flessibilità e, non per ultimo, equilibrio.



# ACQUA: EMOTIVITA' E SENSIBILITA'

**ACQUA EASY CORRETTIVA:** Ginnastica acquatica dolce finalizzata alla prevenzione ed al mantenimento dell'apparato scheletrico e del sistema cardio vascolare per ottenere una buona funzionalità del proprio corpo. Il lavoro si svolge nella vasca piccola con una temperatura dell'acqua di 30° circa.

**ACQUA-GYM:** 50 minuti di esercizi a corpo libero utilizzando l'acqua come attrezzo principale. Allenamento mirato al rassodamento generale: un'ottima soluzione per mantenersi in forma.

**AQUAM FITNESS:** con questo tipo di lavoro scoprirete i benefici dell'esercizio aerobico in acqua. Questo corso di fitness acquatico si presenta in forma di training in alternativa alla tradizionale Acqua Gym per chi cerca proposte più intense ed allenanti, senza perdere il piacere di praticare attività in acqua al ritmo di musica.

**AQUAM WELLNESS:** un lavoro in acqua consigliato a tutti, dove poter trovare la declinazione migliore per le proprie necessità. Un coinvolgimento totale della muscolatura senza avere i dolorette del giorno dopo e senza avere il cuore che batte all'impazzata per lo sforzo. Si svolge nella vasca piccola.

**GINNASTICA ACQUATICA:** E' ideale per qualsiasi persona dagli anziani alle donne in gravidanza in quanto la ginnastica in acqua evita impatti violenti sulle articolazioni e pertanto i conseguenti blocchi. Si utilizza una base musicale divertente, vengono svolti esercizi da fermi nella parte bassa della piscina ed in traslocazione nella parte alta: può essere praticata anche da persone che non sanno nuotare in quanto si utilizzano cinture e tubi galleggianti. Ti aspettiamo!!!!

**AQUAM BIKE:** attività cardio vascolare che, come lo spinning, si basa sul concetto di pedalata continua. Ottima per tonificare gambe e glutei, per combattere la cellulite e per chi vuole perdere peso.

**CIRCUITO ACQUATICO:** lavoro di alta intensità dove si fondono elementi ed esercizi di acqua gym ad allenamenti con lo step e piccoli attrezzi.

VIENE PROPOSTO SIA IN VASCA GRANDE CHE PICCOLA

**Divertimento garantito!**

