

CORSI FUNZIONALI (Verde)

PANCAFIT GROUP: piccoli gruppi di lavori (max 12 persone) 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".

GINNASTICA 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.

MOVIMENTO NEL RESPIRO: sequenza di esercizi di allungamento eseguiti con l'ausilio della respirazione consapevole che permette di raggiungere maggior controllo e percezione dei movimenti e dei distretti muscolari del corpo.

POSTURA E MOVIMENTO: tutti gli esercizi e le indicazioni per prevenire e curare il mal di schiena, le cervicalgie e le patologie del rachide.

BARRE' A TERRE: educazione posturale a terra in forma evoluta: indicata a persone che hanno già frequentato il corso di postura e movimento.

CORRETTIVA POSTURALE AIREX®: è una ginnastica mirata alla prevenzione e cura dei classici paramorfismi. Con l'utilizzo di " Airex" si propone un lavoro olistico per migliorare la coordinazione e la mobilità, essenziali per una corretta postura e per prevenire i dolori alla schiena.

CORSI CORPO E MENTE (Giallo)

TRAINING OLISTICO: è una sorta di **danza al rallentatore** che comprende i movimenti base del **pilates**, del **Tai chi** con elementi **yoga** e si tratta dunque di **una disciplina olistica propriocettiva e posturale** su base musicale. Controllo del movimento, fluidità di esecuzione, **controllo della respirazione** e concentrazione massima **sono i 4 pilastri su cui si basa il training olistico.**

FIT YOGA: Uno yoga ideato per la società d'oggi Fit Yoga è molto più di una ginnastica: è piuttosto un modo di crescere in salute e attingere a una conoscenza di sé e della realtà spirituale. Si pone come obiettivo principale, anche se non esclusivo, di sviluppare una muscolatura armonica più che mai necessaria nella nostra società costrittiva e innaturale, in cui la vita sedentaria rende difficile mantenere la forma fisica e la buona salute.

DYNAMIC YOGA: una nuovissima forma di yoga che fa un passo in più, stimola il potenziamento muscolare . E' una disciplina fisicamente molto impegnativa perché vi è l'esecuzione in sequenza delle posture ed i benefici riguardano anche l'aspetto psichico: si migliora la concentrazione e la memoria, cambia radicalmente l'umore. Mens sana in corpore sano!

PILATES : E' un metodo di allenamento e potenziamento muscolare sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates. L'obiettivo di questo metodo è la " consapevolezza del proprio corpo".

Il pilates è una disciplina fisica e mentale dove ogni esercizio è costruito su sei principi base:

1. *Concentrazione:* attenzione nell'eseguire gli esercizi ed ogni singolo movimento
2. *Controllo:* della postura ,della posizione della testa ,degli arti e del bacino
3. *Stabilizzazione del baricentro:* attraverso esercizi specifici per zona lombare, addominale, dorsale e pelvica
4. *Fluidità:* sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia"

5. *Precisione*: esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare
6. *Respirazione*: fluida e completa coordinata ai movimenti

PILATES EVOLUTION: Prendendo spunto dalla tecnica Pilates, questo allenamento propone numerosi esercizi finalizzati ad un allenamento intenso, stimolante e vario. Questo programma è caratterizzato dall'intensità e dalla capacità di controllo e rappresenta una sfida motoria e fisica ideale per praticanti esperti.

CORSI CARDIO VASCOLARI (Rosso)

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!

CARDIO G.A.G.: allenamento cardiaco a tempo di musica mirato alle zone che più ci interessano: gambe, addominali e glutei.

I-CARDIO: è un metodo di allenamento in cui si alternano lavori ad alta intensità a lavori di bassa intensità. E' una metodologia ad alto impatto che è stata progettata appositamente per bruciare il grasso corporeo in eccesso

CORSI DI TONIFICAZIONE (Viola)

PUMP: intensa lezione di tonificazione per gli arti inferiori, superiori e per gli addominali grazie all'utilizzo di un bilanciere ed appositi dischi di peso variabile.

POWER BODY CONDITIONING: 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. Grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere ed elastici il T.B.W. è una buona soluzione per chi desidera dimagrire o mantenere il peso forma.

SPARTAN SYSTEM: Lo Spartan System è un sistema di allenamento funzionale a corpo libero. Lezione ad alta intensità dove si sentono i muscoli "Bruciare" ed il cuore "scoppiare".

POWER TONE: lezione di tonificazione con lavoro aerobico dove vengono effettuate delle sequenze tecniche per modellare e rassodare tutto il corpo.

STEP TONE: si tratta di una lezione composta da una parte di allenamento aerobico con l'utilizzo di uno STEP sul quale verrà costruita una piccola coreografia ed una parte di tonificazione generale con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

GET: Gymball Evo Training è un corso dove ogni esercizio viene fatto con l'uso di palle(Gymball). Consente di raggiungere l'elasticità muscolare, migliorare la mobilità articolare ed ottenere un miglioramento della tonificazione globale attraverso il controllo del corpo. La lezione necessita di un buon grado di concentrazione.