



DESCRIZIONE CORSI

ATHLETIK CLUB 90



È un programma semplice ed atletico che offre un eccezionale allenamento cardiovascolare con momenti di alta intensità seguiti da uno specifico lavoro muscolare, sfruttando uno step ad altezza variabile.

Con l'ausilio di passi semplici, atletici, efficaci e musica motivante, BODYSTEP® permette a tutti di lavorare all'intensità più adeguata e di raggiungere in tempi record grandi risultati come lo sviluppo della resistenza cardiovascolare, la tonificazione muscolare, con una speciale attenzione a gambe e glutei, il tutto unito ad un elevato dispendio energetico.

Il corso ideale per vivere al meglio lo step.



Il programma di fitness più famoso e di successo nell'industria del fitness! BODYPUMP® è una classe di 45-60 minuti che sfrutta l'uso di un bilanciere e di pesi variabili a seconda del gruppo muscolare interessato dal lavoro. Il suo obiettivo è quello di tonificare e condizionare la massa muscolare, offrendo l'aumento del metabolismo ed un ottimo dispendio energetico

"Il modo più veloce dell'universo per mettersi in forma" grazie all'enorme potenziale brucia grassi, allo sviluppo della resistenza muscolare, della forza e del benessere in genere. Ludico, conviviale, indubbiamente efficace, BODYPUMP® è il corso per tutti!



Domina le scene del fitness mondiale combinando in un'ora movimenti e colpi provenienti da diverse discipline di difesa personale quali: Karate, Boxe, Tai Chi, Muai Thay e Taekwondo, Capoeira. La musica e la coreografia creano una coinvolgente esperienza energetica capace di sfidare con semplici elementi il proprio pubblico. Designato per combattere il grasso e bruciare un alto numero di calorie è un fantastico allenamento cardiovascolare che offre prima di tutto un grandissimo divertimento. BODYCOMBAT® è unico... c'è tutto, eccetto l'avversario!



Adatto anche a chi per la prima volta si avvicina alle attività di gruppo! Il corso dove sei tu a scegliere quanto lavorare.

L'allenamento di gruppo a basso impatto che ti permette di scegliere il livello di intensità di lavoro in piena libertà! Il programma prevede la realizzazione di esercizi con l'aiuto di piccoli attrezzi come la palla VIVE® elastici e pesi liberi opzionali guidati abilmente da un istruttore professionale con sottofondo di musica fonte di ispirazione ed energia. La cosa più bella è che l'allenamento termina con una meravigliosa sensazione di ringiovanimento, lasciandoti frizzante ed energetico.



SU RISERVAZIONE

Creato a New York nel 1999 da Ilaria Montagnani e Patricia Moreno. Un'attività che si basa sul binomio pugni e calci eseguiti al ritmo di musica. I partecipanti alle classi Impact™ si troveranno ad allenarsi come veri kick boxers, indossando dei guantoni e divertendosi a colpire un vero sacco da boxe. Risultato, un allenamento ad alta intensità che permette di bruciare fino a mille calorie per lezione e di imparare autentiche tecniche di attacco e difesa tipiche dell'allenamento per il ring. Un programma altamente cardiovascolare che rinforza e tonifica tutto il corpo.



SU RISERVAZIONE

SPINNING® è il rivoluzionario programma di allenamento su bicicletta stazionaria ideata da Johnny G, recordman della mitica Race Across America, triatleta di classe mondiale e personal trainer tra i più richiesti dallo show-biz di Los Angeles. Introdotto in Europa nel 1995 ha già conquistato centinaia di migliaia di praticanti; è una disciplina non competitiva, adatta ad ogni livello di preparazione fisica; è un efficace allenamento cardiovascolare ed un'attività di gruppo divertente e rigenerante allo stesso tempo.

Una SPINNING® Class è un viaggio virtuale in bicicletta lungo un percorso che alterna andature diverse, scandite da una colonna sonora che aiuta i partecipanti a visualizzare i cambiamenti di percorso

BODYTONING PLUS

La lezione prevede un riscaldamento generale seguito da esercizi sia dinamici che statici mirati al rassodamento e al rinforzo muscolare sia della parte inferiore che superiore del corpo con l'ausilio di piccoli attrezzi quali pesini, elastici, body bars, ecc.. La lezione terminerà con ca. 5 min. dedicati allo stretching. Benefici: un rinforzo muscolare corretto è un'ottima prevenzione contro gli infortuni e i disturbi sia articolari che di mal di schiena. La lezione è aperta a tutti.

PILATES MATWORK

L'obiettivo principale di questo metodo è fondere corpo e mente in una singola dinamica e ben funzionale entità.

- Respirazione
- Concentrazione
- Controllo
- Baricentro
- Precisione
- Fluidità

Una pratica corretta e costante del metodo Pilates permette di ridisegnare la struttura fisica.

La tonificazione riguarda tutti i muscoli del corpo, i glutei si rassodano, i fianchi si assottigliano e le gambe si modellano.

Migliorano inoltre elasticità, la forza muscolare, la coordinazione motoria ottenendo un corpo tonico e un portamento elegante.

Ottimi risultati anche per chi ha problemi di lombalgie, sciatalgie, scoliosi e tutti quei disturbi dovuti a posture errate. E per ultimo, ma non per importanza, ci insegna ad ascoltare il nostro corpo rendendoci più consapevole di ciò che facciamo anche nelle normali azioni quotidiane.



Un programma divertente e ricco di coreografie e movimento. Corso che segue il calendario scolastico!