**PILATES MATWORK**

Si utilizza come mezzo principale il corpo con le sue evoluzioni nei movimenti sul tappetino dove si adoperano questi principi di base che sono: RESPIRAZIONE – CENTRO (core) - PRECISIONE - CONCENTRAZIONE - CONTROLLO - FLUIDITÀ

Avrai un aumento della forza e della resistenza muscolare, lavorata in allungamento, favorendo l’elasticità delle articolazioni.

**TOTAL CORE MIX**

Allenamento che coinvolge tutti i gruppi muscolari, con o senza piccoli attrezzi. Si passa dal lavoro statico, al dinamico, a quello dell’equilibrio funzionale, centrando sempre la stabilità del CORE. Esso favorisce la resistenza muscolare e cardiovascolare, rimodellando il corpo.

**SPARTAN SYSTEM (basic)**

È un sistema di allenamento a corpo libero, basato sulla prestazione che vuole offrire ai praticanti, le chiavi per ottenere dei risultati con il solo utilizzo del proprio corpo. Sistema improntato allo sviluppo delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, flessibilità) e coordinative.

**CIRCUIT TRAINING**

Allenamento che coinvolge tutti i gruppi muscolari, con o senza piccoli attrezzi. Allenamento che migliora sia la garza che la resistenza che la flessibilità. Adatto a ogni fascia di età.

**TABATA**

Allenamento che coinvolge tutti i distretti muscolari. Lavoro svolto a tempo con piccoli attrezzi con carichi sub massimali. Migliorano la forza e la resistenza. Adatto a chi si vuole ‘mettere in forma’ facendo fatica.

**FITCROSS**

Allenamento adatto ai più i giovani e a chi è già particolarmente allenato. Allenamento che coinvolge tutti i distretti muscolari con esercizi impegnativi e/o con pesi elevati.

**HIT**

Allenamento ad alta intensità. Migliora forza e resistenza con esercizi con carichi sub massimali e lavoro cardio intervallati da poco recupero. Adatto a chi è già allenato.

**YOGA**

Lo yoga è, semplicemente, una “filosofia di vita”, nata in India più di duemila anni fa, che ha l’obiettivo di aiutarci a trovare il nostro equilibrio fra corpo, mente e spirito.

**FIT DANCE**

Programma di allenamento cardio, danza e rafforzamento che racchiude la passione per il ballo e la voglia di fitness e rimessa in forma. Un mix esplosivo di energia e divertimento che aiuta a scaricare il corpo e la mente, e nello stesso tempo tonificare e rinforzare il corpo a ritmo di musica. Semplici coreografie ed esercizi di rafforzamento muscolare che prendono spunto dall’armonia e sensualità delle danze e musiche sud-americane, africane passando dalla danza hip-hop e reggaeton.