

## **PILATES MATWORK**

E' un allenamento che prevede unicamente esercizi a corpo libero su un tappetino, senza l'utilizzo di macchinari.

I principi di base sono: RESPIRAZIONE – CENTRO (core) - PRECISIONE - CONCENTRAZIONE - CONTROLLO – FLUIDITÀ.

Il pilates matwork aumenta la forza e la resistenza muscolare, allunga e modella i muscoli e favorisce l'elasticità delle articolazioni.

## **TOTAL CORE MIX**

E' un allenamento che coinvolge tutti i gruppi muscolari, con e senza piccoli attrezzi. Si passa dal lavoro statico al lavoro dinamico, all'equilibrio funzionale, centrando sempre la stabilità del CORE.

Il Total Core favorisce la resistenza muscolare e cardiovascolare, rimodellando il corpo.

## **SPARTAN SYSTEM (basic)**

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

## **CIRCUIT TRAINING**

E' un allenamento che coinvolge tutti i gruppi muscolari, con e senza piccoli attrezzi e che migliora forza, resistenza e flessibilità. E' adatto ad ogni fascia di età.

## **TABATA**

E' un allenamento che coinvolge tutti i distretti muscolari. Il lavoro viene svolto a tempo con piccoli attrezzi con carichi sub massimali. Migliora la forza e la resistenza ed è adatto a chi si vuole mettere in forma "facendo fatica".

## **FITCROSS**

E' un allenamento adatto ai più giovani e a chi è già particolarmente allenato.

L'allenamento coinvolge tutti i distretti muscolari con esercizi impegnativi e/o con pesi elevati.

## **HIT**

E' un allenamento ad alta intensità. Migliora forza e resistenza mediante esercizi eseguiti con carichi sub massimali e lavoro cardio, intervallati da poco recupero. E' 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. I benefici dello yoga sono sia muscolari che mentali e psicologici: riduce lo stress, aumenta la concentrazione, aiuta a ritrovare l’equilibrio interiore, permette di rafforzare ed allungare i muscoli e migliorare la postura. E’ adatto a tutte le età.

## **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.