

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

13:00

- I Corsi si svolgeranno con un minimo di 4 partecipanti.

14:00

13:30
**Walking
bruciagrassi**

15:00

14:30
Walk & Tone

14:30
**Functional Training
Course**

14:30
**Walking
bruciagrassi**

14:30
Walking PHA

16:00

17:00

18:00

17:30
Pilates

17:30
Pilates

19:00

19:00
Walk & Tone

19:00
**Functional Training
Course**

19:00
Walking PHA

19:00
TRX body blast

19:00
**Walking
bruciagrassi**

20:00

21:00

20:30
Walk & Tone

20:30
TRX body blast

20:30
Walk & Tone

20:30
**Functional Training
Course**

Walking Program®

WP è il completo programma di allenamento made in Italy, ideato da Luca Piancastelli nel 2005, ormai presente in migliaia di centri in Europa, che si basa su una camminata a ritmo di musica durante la quale vengono proposti esercizi di tonificazione generale a terra e con piccoli pesi.

Walk & Tone

Camminata e tonificazione in un'unica lezione. La componente aerobica è rappresentata dal tappeto Walker mentre la parte di tonificazione viene sviluppata mediante l'utilizzo di attrezzi di diversa natura.

Walking Bruciagrassi

Attività mirata al consumo di calorie. Walking Bruciagrassi unisce la camminata su tappeto meccanico a esercizi di tonificazione per addome, glutei e arti inferiori.

Walking PHA

Questa metodica di lavoro presuppone che vengano allenati in sequenza regioni corporee che si trovano alla maggiore distanza possibile fra loro al fine di raggiungere apprezzabili risultati sia a livello cardiovascolare che a livello di riduzione del grasso corporeo. Il PHA è estremamente interessante ed efficace nelle donne, soprattutto se sofferenti di problematiche di ritorno venoso e cellulite a livello degli arti inferiori.

Walking Addominali Glutei

Attività di tonificazione dedicata alla tonificazione di Addominali e Glutei.

Functional Training Course

o allenamento funzionale rispecchia la tendenza degli ultimi anni ed è una tecnica di allenamento che si basa sull'esecuzione di esercizi che mimano movimenti che il corpo esegue quotidianamente.

Un corpo sano è un corpo forte, scattante, agile e coordinato, ma è realmente sano, quando oltre a non presentare patologie ed avere una bella *silhouette* è in grado di muoversi armoniosamente, quando è in grado di eseguire con estrema facilità movimenti complessi e faticosi e quando è in grado di interagire facilmente e liberamente con l'ambiente che lo circonda.

L'allenamento funzionale, pertanto, non utilizza complicati macchinari che guidano i movimenti, ma, abbandonando gli esercizi di isolamento, si realizza ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine di esercizi svolti sui tre piani dello spazio, dando benefici in ambito psico-fisico.

Alla base dell'allenamento funzionale c'è l'idea che l'attività fisica deve migliorare le capacità coordinative e condizionali dell'individuo, sviluppando gesti che impegnano il corpo nel suo insieme e che sono in grado di attivare diverse catene cinetiche sinergicamente.

L'allenamento funzionale prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo. Esercizi di questa natura, decisamente diversi dal classico allenamento con le macchine isotoniche, possono migliorare quelle capacità del corpo che permettono di interagire con l'ambiente che lo circonda, curando ogni aspetto dell'atletismo: forza, potenza, velocità coordinazione, agilità, equilibrio.

Il Functional Training fa dimagrire. Utilizzando il corpo nella sua complessità, si realizza un maggiore consumo calorico favorendo il dimagrimento e la tonificazione di tutti i muscoli.

Tra i principi alla base del functional training vi è anche l'idea che l'allenamento, per condizionare il corpo in maniera completa, deve prevedere l'esecuzione di movimenti molto vari, i quali devono progressivamente divenire più complessi, in modo che il corpo sia sottoposto ad un lavoro sempre diverso e sempre più difficoltoso. Ciò permette di stimolare costantemente l'organismo ed impedisce l'adattamento al lavoro svolto. Questa caratteristica dell'allenamento funzionale rende ogni seduta di lavoro differente dalle altre.

Descrizioni Attività

PILATES

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento basato su 500 esercizi sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph H. Pilates, volto a tonificare e allungare i muscoli, ottimizzare la postura, migliorare l'equilibrio e regolare la respirazione.

TRX® Suspension Training

TRX® Suspension Training, nato nei Navy Seal, è il più originale sistema di allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. In questo modo si è in grado di sviluppare forza, equilibrio, flessibilità e stabilità simultaneamente. Che tu sia giovane o anziano, fuori forma o un atleta professionista, infortunato o al top della condizione fisica, il TRX® ti aiuta nella prevenzione degli infortuni, migliora l'intera postura e aumenta l'efficienza generale del nostro corpo in qualsiasi attività fisica.

TRX® Body Blast

Corso di gruppo mirato alla tonificazione muscolare. In genere si eseguono ripetizioni di esercizi a ritmo di musica. L'obiettivo di questo allenamento è quello di aumentare il tono muscolare riducendo la massa grassa.

TRX® Circuit

Corso mirato all'aumento del metabolismo e di conseguenza alla riduzione del grasso corporeo. Il Circuit è un corso stile campo di addestramento. I partecipanti eseguono gli esercizi insieme ma non in maniera sincronizzata. Ognuno sceglie il proprio ritmo e il proprio livello di difficoltà. Gli esercizi si eseguono in base al tempo, in genere un minuto per esercizio.

TRX® Flexibility

Corso mirato alla mobilità articolare e alla postura. Partendo dal controllo e dalla tonificazione dei muscoli del core (ovvero dell'addome e del pavimento pelvico), si aumenta la consapevolezza del movimento e del corpo costruendo la base per svolgere qualsiasi altro esercizio.