

PERSONAL CLASS

2024



9.30

lunedì
POSTURAL

Fabio

18.00

martedì
CARDIOTONE

Ingrid

19.00

martedì
TOTAL BODY

Ingrid

9.00

mercoledì
YOGA

Ilaria

13.00

mercoledì
HATHA YOGA

Elena

9.30

giovedì
PILATES

Carmen

18.00

venerdì
METABOLIK

Ingrid

Postural

Corregge la postura, elimina il mal di schiena ed il dolore cervicale. Scopri una nuova vitalità con il postural training.

Cardiotone

Allenamento pensato per migliorare il lavoro cardiovascolare ed il tono muscolare. Migliora la resistenza alla fatica e mira al dimagrimento con esercizi globali ad alto consumo energetico.

Total body

Allenamento per tutto il corpo che consente di migliorare la coordinazione, l'equilibrio, la postura e la tonicità dei muscoli. Consiste nell'esecuzione di esercizi mirati con l'utilizzo di piccoli attrezzi e dello step.

Yoga

Prenditi cura del tuo benessere psicofisico con l'esecuzione di posture abbinate a speciali tecniche di respirazione, di concentrazione e di rilassamento rendendo il tuo corpo sano migliorandone flessibilità ed equilibrio.

Pilates

Migliora la consapevolezza del tuo corpo: dal controllo della postura alla respirazione, senza tralasciare il rinforzo del core.

Metabolik

È un allenamento dinamico ottimo per bruciare grassi e perdere i chili in eccesso. Richiede un elevato dispendio energetico che favorisce il miglioramento del metabolismo, del sistema cardiovascolare e muscolare.