

# PERSONAL CLASS

2024



9.30

lunedì

**POSTURAL**

Fabio

19.00

lunedì

**CALISTHENICS** Jacopo

9.00

martedì

**MEDITAZIONE** Rossella

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.

## Calisthenics

L'arte di usare il proprio peso corporeo come resistenza per allenarsi e sviluppare il fisico a corpo libero; che sia in circuito o con un singolo movimento impareremo a controllare il nostro corpo e spingerci al limite.

## Meditazione

Questa pratica ti ancora saldamente allo spazio del cuore, permettendoti di sperimentare stati profondi di pace e autoconsapevolezza, rivoluzionando così la tua vita quotidiana.

## 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

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.

## Metabolik

E' 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.