

# PERSONAL CLASS 2024 2025



## LUNEDÌ

09.30 Fabio  
**POSTURAL**

19.00 Elena  
**CHAIR YOGA**

## MARTEDÌ

9.30 Andrea  
**PILATES**

18.00 Ingrid  
**CARDIOTONE**

13.00 Elena  
**YOGA**

19.00 Ingrid  
**TOTAL BODY**

## MERCOLEDÌ

09.30 Elena  
**YOGA**

18.00 Andrea  
**PILATES**

19.00 Andrea  
**POWER FIT**

## GIOVEDÌ

09.30 Rossella  
**MEDITAZIONE**

15.00 Andrea  
**PILATES**

19.00 Jacopo  
**CALISTHENICS**

## VENERDÌ

18.00 Ingrid  
**METABOLIK**

# DESCRIZIONE LEZIONI

## Postural

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

## Chair yoga

E' una forma di yoga adattata per essere eseguita su una sedia. Si basa sui principi dello yoga tradizionale, ma con alcune modifiche per renderlo più facile e sicuro per chi ha problemi di mobilità o equilibrio.

## Pilates

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

## 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.

## 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.

## Power fit

Combina esercizi di forza, resistenza e mobilità in sessioni. Ideale per chi vuole migliorare la forma fisica senza la pressione dell'alta intensità, PowerFit è pensato per tutti i livelli, con esercizi adattabili e progressivi.

## 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.

## 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.