

PERSONAL CLASS 2024 2025



LUNEDÌ

09.30 Fabio
POSTURAL

10.30 Giulia
MEDITAZIONE

MARTEDÌ

9.30 Andrea
PILATES

18.00 Ingrid
CARDIOTONE

19.00 Ingrid
TOTAL BODY

MERCOLEDÌ

10.30 Giulia
YOGA

18.00 Andrea
PILATES

19.00 Andrea
POWER FIT

GIOVEDÌ

16.00 Margherita
DANZA MODERNA 8-12 anni

17.00 Margherita
TUTTING/K-POP 12-16 anni

18.30 Margherita
TUTTING/K-POP dai 16 anni

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.

Meditazione

Esplora la pace, il silenzio, il respiro profondo e tranquillo dentro di te tramite pratiche di immobilità e movimento lento, ritrovando così riconnessione e rigenerazione.

Pilates

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

Yoga

Rigenera corpo e spirito attraverso lo studio e l'esecuzione di posizioni (Asana) e respirazioni (Pranayama) per ritrovare l'equilibrio, rafforzamento, stabilità, serenità in un percorso evolutivo.

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. Ideale per chi vuole migliorare la forma fisica senza la pressione dell'alta intensità, Power Fit è pensato per tutti i livelli, con esercizi adattabili e progressivi.

Danza moderna

Uno studio della danza moderna tra momenti tecnici e coreografici, per aiutare a sviluppare una propria libera espressione artistica e avvicinare al mondo della danza!

Tutting/K-POP

Direttamente dal paese dei BTS, la Corea del Sud, arriva un nuovo stile, il Tutting, con cui ci si può divertire creando forme particolari e illusioni con il proprio corpo, il tutto accompagnato dalle canzoni K-pop più in voga del momento, per assicurare un momento divertente e di formazione.

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.