

PERSONAL CLASS 2024 2025



LUNEDÌ

09.30 Fabio
POSTURAL

MARTEDÌ

9.30 Andrea
PILATES

18.00 Ingrid
CARDIOTONE

19.00 Ingrid
TOTAL BODY

MERCOLEDÌ

19.00 Andrea
POWER FIT

GIOVEDÌ

18.00 Clelia
ZUMBA

19.00 Clelia
CORE TRAINING

VENERDÌ

18.00 Ingrid
METABOLIK

19.00 Clelia
ZUMBA

DESCRIZIONE LEZIONI

Postural

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

Pilates

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

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.

Zumba

È una particolare combinazione di aerobica e danza. Più che una lezione, è un vero e proprio spettacolo, dove gli allievi si muovono al ritmo travolgente della musica caraibica, che consente di scaricare le tensioni, di tonificare tutti i muscoli e di aumentare la resistenza fisica allo sforzo.

Core training

Allenamento incentrato sullo sviluppo e il potenziamento del core. Potenziare gli addominali e la schiena ti consentirà di ottenere risultati visibili. Esercizi che migliorano la postura, la stabilità, il bilanciamento, gli addominali e i glutei.

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.