

PERSONAL CLASS 2025

LUNEDÌ

09.30 Fabio
POSTURAL

MARTEDÌ

09.30 Andrea
PILATES

18.00 Ingrid
CARDIOTONE

19.00 Ingrid
TOTAL BODY

MERCOLEDÌ

10.30 Daniele
YOGA

19.00 Andrea
PILATES

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.

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.

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.

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.