

## **DESCRIZIONE DEI CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS**

**ABDOMINAL:** Lezione specifica dedicata alla tonificazione della fascia addominale.

**ACQUAGYM:** Lezione di ginnastica in acqua a ritmo di musica, eseguita a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi per l'acquafitness.

**ACQUATONE:** Lezione in acqua indirizzata a migliorare il tono muscolare, la mobilità articolare ed aumentare la resistenza cardiocircolatoria.

**ACQUAWALKING\*:** Lezione su appositi tappetini meccanici in acqua a ritmo di musica.

**CARDIO:** Lezioni con esercizi in movimento a ritmo di musica per innalzare il livello dei battiti cardiaci, in modo da migliorare l'attività cardiovascolare.

**CIRCUIT TRAINING:** Lezione ad alta intensità con una serie di esercizi a circuito, intervallati da brevi pause.

**CROSSTRAINING:** Lezione di tonificazione con esercizi statici e dinamici che coinvolgono tutto il corpo.

**DANCEFITNESS:** Lezione dinamica nella quale si alternano movimenti a basso ed alto impatto di fitness combinati con passi di danza.

**FATKILLER:** Lezione brucia grassi ad alta intensità, ideale per tonificare tutto il corpo e migliorare la forza resistente.

**FUNCTIONAL BODY:** Lezione ad alta intensità che aiuta a sviluppare le capacità necessarie ad avere un corpo forte e pronto ai movimenti quotidiani.

**G.A.G:** Lezione di tonificazione mirata alla fascia addominale, glutei e cosce.

**IDROBIKE\*:** Lezione di spinning in acqua per migliorare la forma fisica e la resistenza cardiocircolatoria.

**MILITARYFITNESS:** Lezione che unisce i classici esercizi di fitness a quelli usati per la preparazione fisica militare.

**NIRVANAFITNESS:** Lezione che aiuta in modo naturale ad eliminare stress ed ansia; disintossica il corpo e la mente attraverso la respirazione diaframmatica e l'ossigenazione dei muscoli del corpo.

**PANCASTRETCH\***: Lezione di allungamento posturale globale.

**PILATES**: Lezione che mira a rinforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e migliorare la fluidità dei movimenti.

**POSTURALGYM**: Lezione di ginnastica antalgica e posturale.

**POWERCIRCUIT**: Lezione a circuito ad alta intensità.

**POWERPUMP**: Lezione di tonificazione ad alta intensità con l'utilizzo di manubri e bilancieri.

**POWERYOGA**: Lezione volta allo sviluppo del benessere psicofisico e al ritrovamento dell'equilibrio, tramite tecniche di rilassamento.

**SPINNING\***: Lezione di gruppo su bike fissa a ritmo di musica per un'attività aerobica/anaerobica.

**STRETCHING**: Sicure e dolci tecniche provenienti dalla ginnastica medica al fine di migliorare la mobilità articolare e la flessibilità.

**STRETCH&TONE**: Lezione di tonificazione ed allungamento muscolare a corpo libero con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

**SUPERTONE**: Lezione di tonificazione globale ad alta intensità con l'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi; ideale come base di atletica per tutti gli sport.

**TOTAL TONE**: Lezione di tonificazione globale su tutto il corpo.

**UPPERBODY**: Lezione ad alta intensità mirata alla tonificazione prevalentemente della parte superiore del corpo.

**REBOUND\***: Attività di fitness aerobico che si effettua su un apposito tappeto elastico.

**ZUMBAFITNESS**: Lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi ed i movimenti della musica afro-caraibica.

**I PLANNING DEI CORSI SONO DISPONIBILI IN RECEPTION  
E SUL SITO AREAMULTISPORT.IT**

\* PER QUESTI CORSI E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE TELEFONICA AL NUMERO 02.48 85 72 20 OPPURE TRAMITE MAIL [areamultisport@forumnet.it](mailto:areamultisport@forumnet.it)