

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