

STUDIO 1


CARDIO DANCE: lezione di aerobica, attraverso movimenti prettamente “dance” migliora il sistema cardiovascolare, lezione per vivere momenti di puro divertimento.



FUSION CONDITIONING: allenamento combinato che mixa tutte le tecniche di cardio-tone, step, jogging in modo dinamico intervallando blocchi di lavoro più intenso con quelli di recupero.



RED TRAINING: è un programma di allenamento finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare. Questi risultati vengono raggiunti attraverso esercizi localizzati, eseguiti con l’ausilio di piccoli attrezzi, rispettando una “periodizzazione” dell’allenamento.



STEP BASE: sviluppo delle prime basi dello Step. Impara a combinare movimenti originali e di base in modo divertente a bassa complessità.



STEP&TONE: lezione che combina il lavoro cardiovascolare sullo Step e tonificazione con l’uso di piccoli attrezzi. L’intensità è adattabile al livello di allenamento personale.



TONE ZONE ABS: lezione mirata alla tonificazione della muscolatura addominale. L’intensità è adattabile al grado di allenamento personale.



TONE ZONE LOW BODY: allenamento concentrato di esercizi per arti inferiori e glutei. 30’ o 45’ di tonificazione senza respiro per raggiungere risultati incredibili in poco tempo.



TONE ZONE UPPER BODY (o UBS): allenamento della parte alta del corpo. 30’ di esercizi di tonificazione per le braccia, le spalle e busto.



V-BOXE: questo divertente programma utilizza le sequenze base della boxe al sacco senza contatto fisico. Per scaricare le tensioni quotidiane e tonificare tutto il corpo.



V-CHAIR: è il nuovo programma di Pilates sull’ attrezzo Chair. Ha come obiettivo il tono, l’elasticita’ muscolare e il recupero della corretta postura



V-JUMP CONDITIONING: lavoro che combina la resistenza cardiovascolare a quella muscolare su di un” Trampolino elastico”. Allenamento divertente, di grande intensità e dinamicità.



V-STEP: corso mirato allo sviluppo della capacità di resistenza cardiovascolare e della coordinazione, con l’ausilio della piattaforma ad altezza variabile ed alto consumo calorico. Combina movimenti coreografici originali e divertenti di media-alta complessità.

STUDIO 2


DANCE style BALLI LATINI: fatevi trasportare dalla calda e sensuale atmosfera dell’America Latina attraverso passi di salsa, merengue e cumbia. Proverete emozioni a non finire!

LEGENDA

	ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE		ATTIVITÀ FUNZIONALI
	ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE		ATTIVITÀ CORPO E MENTE
	ATTIVITÀ DI CONDIZIONAMENTO		ATTIVITÀ ACQUAFITNESS



NIKE YOGA DINAMIC: un programma originale che combina le tecniche di base dello Yoga con alcuni semplici gesti sportivi e della danza.



POSTURAL TRAINING: ginnastica posturale mirata alla correzione ed al mantenimento della postura. I movimenti sono morbidi e lenti, correlati alla respirazione. La lezione è indicata a tutti.



V-BALL: allenamento che utilizza la Fitball. Consente di raggiungere l'elasticità muscolare, migliorare la mobilità articolare ed ottenere un miglioramento della tonificazione globale attraverso il controllo del corpo. La lezione necessita un buon grado di concentrazione.



V-FLEX: il classico programma di "Stretching" per migliorare flessibilità e elasticità muscolare.



V-MAT PILATES: programma di allenamento di Joseph Pilates. Aiuta il corpo a raggiungere l'armonia fisica e mentale. Rinforza i muscoli in modo naturale. È una lezione di riequilibrio ed allineamento corporeo che permette di agire sulla consapevolezza di se stessi e sulla respirazione.



V-SLOW FLEX: un programma di allungamento muscolare praticato su un "cuscino anatomico" speciale, che ha la caratteristica di facilitare l'esecuzione dei movimenti. I benefici sono molteplici e rappresentano il vero passo verso la salute.



V-YOGA: lezione che favorisce il rilassamento. Condiziona il corpo aumentandone la forza ed il controllo. Si basa su delle sequenze di movimento lente e controllate che reclutano in maniera forte i distretti muscolari principali.

STUDIO 3



TRX: allenamento in sospensione basato su esercizi di tonificazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari con l'utilizzo dell'attrezzo TRX.



V-GRAVITY GROUP: programma di esercizi di tonificazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari del corpo. La lezione con l'utilizzo dei macchinari Gravity. È un programma facile e dinamico per chi cerca un corpo tonico e flessibile.



V-PILATES GROUP: programma di esercizi, che si basano sulla tecnica di J. Pilates, mirati al miglioramento della consapevolezza del corpo ed al raggiungimento della tonicità ed elasticità muscolare.

V-CYCLE



V-CYCLE: programma di allenamento completo, studiato per stimolare l'apparato cardiovascolare. Un'atmosfera speciale, nella quale l'istruttore utilizzando varie combinazioni di pedalata sulla "bike", ti guida a sfidare te stesso!

PISCINA



ACQUACOMBAT: questo programma mira al miglioramento del sistema cardiocircolatorio, attraverso un allenamento che riproduce i movimenti della kickboxing.

LEGENDA

	ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE		ATTIVITÀ FUNZIONALI
	ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE		ATTIVITÀ CORPO E MENTE
	ATTIVITÀ DI CONDIZIONAMENTO		ATTIVITÀ ACQUAFITNESS



ACQUAFIT: attività in acqua realizzata sia al centro che vicino al bordo vasca. Migliora la resistenza generale e la coordinazione motoria. Gli esercizi, svolti con un'intensità media e a carico naturale, coinvolgono tutti i gruppi muscolari.



ACQUAFUSION: lezione varia che combina tutte le tecniche (cardio, tone, athletic, power, dance) a media intensità. Mira allo sviluppo della capacità aerobica.



ACQUATONE: attività specifica mirata alla tonificazione degli arti superiori, arti inferiori, addominali, glutei e muscoli del tronco. L'utilizzo di particolari attrezzi (guanti, manubri, tubi, ecc...) diversifica la lezione e aumenta il carico di lavoro.



ACQUAWALK: lezione che sfrutta appieno le caratteristiche dei fondi delle piscine permettendo un'ulteriore efficacia nei movimenti



HYDROBIKE: innovativa attività che allena la capacità aerobica e la resistenza muscolare. Hydrobike è una "bicicletta" di gruppo in acqua a diverse andature per tonificare arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.



HYDROBIKE FUSION: un lavoro aerobico che alterna l'hydrobike ad attrezzi di volta in volta diversi con l'obiettivo anche di potenziare i diversi gruppi muscolari. E' previsto l'utilizzo di manubri, tubi, elastici.

MINICORSI



EXPRESS ABS: lezione di 15 minuti mirata alla bonificazione della muscolatura addominale.



EXPRESS FLEXIBILITY TRAINING: programma di stretching per migliorare flessibilità ed elasticità muscolare in 15 minuti.



EXPRESS SKI TRAINING: Per concludere al meglio la tua stagione sciistica vieni a provare il Mini Corso di Ski Training. Mix di esercizi di tonificazione per gli arti inferiori ed esercizi cardio-vascolari.



EXPRESS WALKING: prova la nuova disciplina cardiovascolare sul tapis roulant in compagnia!



I 5 TIBETANI: Attraverso 5 esercizi con la corretta respirazione si percorre la strada verso il benessere del corpo e della mente, ideale per il recupero energetico e il miglioramento della elasticità muscolare.

LEGENDA

ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARE	ATTIVITÀ FUNZIONALI
ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE	ATTIVITÀ CORPO E MENTE
ATTIVITÀ DI CONDIZIONAMENTO	ATTIVITÀ ACQUAFITNESS