

ACQUA

ACQUA FITNESS: 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.

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

ACQUA TONE: 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.

ACQUACOMBACT: È un mix di boxe ed arti marziali in acqua. Tira calci, montanti, pugni e fai affondi indossando cavigliere e manubri il tutto contro la resistenza dell'acqua. Utile per tonificare il tuo corpo.

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.

ALLENAMENTO FUNZIONALE E FIT COMBAT

ACTIVE IN TWO: È un corso dove ci si allena in coppia. Il corpo rappresenta il vero mezzo per raggiungere tutti gli obiettivi di funzionalità, forza e mobilità. Allenarsi insieme in un clima divertente e socializzante, consigliato a tutti per ottenere gli obiettivi tenendo alta la motivazione.

FUNCTIONAL TRAINING: Allenamento funzionale che alterna esercizi a corpo libero all'uso di attrezzi quali kettlebells, manubri e bilancieri.

GRID ACTIVE: Impara a muoverti come non avevi ancora pensato con Grid Active. Migliora la tua mobilità con i movimenti base ripetuti in rapida successione.

GRID FIT: Fai più ripetizioni possibili e dai una scossa al tuo corpo con Grid Fit. Passa ad una marcia sempre più alta per mantenere il tuo spirito forte e la tua resistenza al massimo.

GRID LEAN: Brucia calore velocemente con Grid Lean. Alta intensità dall'inizio alla fine del corso. Potrai riposarti quando hai finito.

GRID STRONG: Preparati a Grid Strong, circuito ad alta intensità studiato per aumentare la tua massa muscolare. Allenati per diventare più forte e più veloce.

NIKE RED & FUNCTION: Nuovo programma di tonificazione muscolare basato sul concetto di allenamento funzionale a tempo di musica.

NIKE TRAINING CLUB: Programma di allenamento che consta più di 60 work-out e 90 esercizi studiati specificatamente per il raggiungimento di 3 diversi obiettivi: Snellire, Tonificare, Rafforzare.

TRX: Allenamento in sospensione basato su esercizi di tonificazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari con l'utilizzo dell'attrezzo TRX. Nato nei Navy SEALs, l'esercizio a corpo libero con il Suspension Training sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo.

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-COMBACT: Lezione molto tecnica di preparazione agli sport di combattimento, per migliorare la forza esplosiva, la resistenza e la velocità.

ZUU: Rafforza il tuo corpo con questo nuovo allenamento funzionale a corpo libero basato su movimenti ispirati al mondo animale. Questa classe non è per i deboli di cuore. I nostri istruttori saranno in grado di far aumentare i tuoi battiti e di liberare l'animale che è nascosto dentro di te.

DANZA E DISCIPLINE COREOGRAFICHE

DANCE STYLE CARIBBEAN: Lasciatevi coinvolgere dal ritmo e dalla musica latina e danzate rigorosamente in coppia, sarà tutto molto più divertente e coinvolgente.

DANCE STYLE CUMBIA: Ballo che arriva dalla Colombia. Imparate a ballare in modo semplice e divertente con questa danza di coppia.

DANCE STYLE DANZA DEL VENTRE: La magia dell'Oriente in una lezione piena di ritmo. Un modo unico e divertente per provare i movimenti sinuosi di questa danza.

DANCE STYLE FUNKY-JAZZ: Lezione in cui si eseguono coreografie a ritmo di musica. Migliora la resistenza cardiaca, tonifica tutta la muscolatura e allo stesso tempo migliora anche la coordinazione.

DANCE STYLE HIP HOP: In questa lezione hai la possibilità di muoverti seguendo i vari stili e ritmi dei ghetti americani. Un mix di Hip-Hop e Street Dance.

DANCE STYLE LATINO: Fatevi trasportare dalla calda e sensuale atmosfera dell'America Latina attraverso passi di salsa, merengue e cumbia. Proverete emozioni a non finire!

DANCE STYLE SALSA CUBANA: Fatevi trasportare nella calda e sensuale atmosfera dell'America Latina provando i passi della Salsa. Un corso divertente ed efficace, consente di aumentare la resistenza del tuo corpo, massimizza il consumo di calorie, brucia i grassi e tonifica il tuo corpo.

V-CARDIO DANCE: Lezione di aerobica, attraverso movimenti prettamente "dance". Migliora il sistema cardiovascolare, lezione per vivere momenti di puro divertimento.

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.

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

ZUMBA: Un corso fitness ispirato alle danze latine, come salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba. Ogni lezione è una festa e la musica assicura una lezione dinamica ed emozionante.

ZUMBA BURST: Il fitness party aumenta l'intensità. La ricetta è la stessa, divertenti coreografie assicurano emozioni e divertimento mentre l'intensità aumenta rendendo la lezione più intensa ed efficace.

ZUMBA STEP: È la vera novità dell'anno, bellissime coreografie, accompagnate da ritmi e stili musicali favolosi, trasferite sull'attrezzo step. Aumenterai le tue capacità coordinative, intensificando l'allenamento per la parte inferiore del corpo.

FUSION - Cardiovascolare e Tonificazione

BOOTYBARRE: Bootybarre è un divertente, energico, allenamento che fonde tecniche di danza, Pilates, Yoga con lo scopo di tonificare, definire e scolpire tutto il corpo. Bootybarre è la perfetta combinazione di forza e flessibilità con un elementi cardiovascolari utilizzando la sbarra tipica della danza.

NIKE 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.

TRATTATI CON CURA: Tre professionisti insieme nel tuo villaggio fitness per un unico obiettivo: i tuoi risultati. Trattati con cura è l'esclusivo programma Virgin Active della durata di 8 settimane per chi vuole comprendere come ritrovare forma fisica e salute per sempre.

TRX CONDITIONING: Allenamento in sospensione basato su esercizi di tonificazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari con l'utilizzo dell'attrezzo TRX, alternato a fasi di lavoro cardiovascolare.

V-CARDIO & TONE: Lezione combinata di lavoro cardiovascolare non complesso e lavoro muscolare. Prevede l'uso di piccoli attrezzi. L'intensità è adattabile al livello di allenamento personale.

V-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.

INDOOR CYCLING

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!

OLISTICO - Body & Mind

HATHA YOGA: È lo Yoga ginnico classico e comprende : asanas (posture), pranayama (respiro controllato) e bandhas (contrazioni). Si lavora sulla tenuta, il controllo e la graduale ricerca della perfezione in ogni singola posizione associandola a diversi tipi di respirazione e contrazioni.

KUNDALINI YOGA: Kundalini Yoga viene effettuato attraverso pratiche fisiche, respiratorie, sessioni di mantralizzazione e di meditazione. Se l'Hatha yoga è stato definito lo yoga "fisico", il Kundalini può essere definito lo yoga "energetico". Le sessioni di Kundalini yoga preparano il corpo ad accogliere l'energia Kundalini, attraverso tecniche di purificazione e di riequilibrio che lavorano miratamente sui diversi chakra.

NIKE FLEX ZONE: Programma di "Stretching" completo finalizzato a sviluppare l'equilibrio, la flessibilità e il relax psicofisico. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari.

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

TAI CHI CHUAN: Antica disciplina Cinese che riequilibra ed incrementa l'energia vitale attraverso movimenti fluidi e continui in armonia con il respiro. Gli esercizi aiutano a liberare la mente e lo spirito!

V-FLEX: Migliora la tua flessibilità muscolare e la tua mobilità articolare, migliora la tua postura e liberati dallo stress.

VINYASA YOGA: Popolarissimo negli Stati Uniti, dove nasce negli anni 80, è la più recente rivisitazione dello Yoga classico. Si pratica eseguendo sequenze libere di asanas collegati tra loro da una respirazione fluida.

V-SLOWFIT: È una lezione con un particolare attrezzo, “cuscino anatomico” usato in totale sicurezza e facilità. Gli esercizi che svolgerai miglioreranno la forza e la flessibilità del tuo corpo. Il V-Slow Fit è utile anche per la postura e la funzionalità nei movimenti.

V-YOGA: È lo Yoga ginnico classico e comprende : asanas (posture), pranayama(respiro controllato) e bandhas (contrazioni). Si lavora sulla tenuta, il controllo e la graduale ricerca della perfezione in ogni singola posizione associandola a diversi tipi di respirazione e contrazioni

YOGA ALIGN - HATHA: È lo Yoga ginnico classico e comprende: asanas (posture), pranayama (respiro controllato) e bandhas (contrazioni). Si lavora sulla tenuta, il controllo e la graduale ricerca della perfezione in ogni singola posizione associandola a diversi tipi di respirazione e contrazioni.

YOGA ALIGN - IYENGAR: Stile di Yoga è fortemente incentrato sull’allineamento del corpo, lunghe tenute. Le classi di Iyengar Yoga tendono a focalizzarsi su poche posizioni alla volta, con precisa attenzione ai dettagli e dettagliate spiegazioni.

YOGA CALM - KUNDALINI: Kundalini Yoga incorpora una miscela di tecniche di respirazione energiche, movimenti fisici, cori e meditazione. Le sessioni di Kundalini yoga preparano il corpo ad accogliere l’energia Kundalini, attraverso tecniche di purificazione e di riequilibrio che lavorano miratamente sui diversi chakra.

YOGA CALM - NIDRA: Nidra Yoga è un corso basato sullo stile Hatha, con obiettivo principale il rilassamento profondo, che si potrà raggiungere grazie a un terzo della lezione svolto a terra nella posizione di Shavasana.

YOGA CALM -RESTORATIVE YOGA: Questo stile è una pratica lenta con l’intento di ridurre lo stress, calmare il sistema nervoso, abbassare la pressione sanguigna con specifiche posizioni. Questo stile è accessibile a tutti i livelli. Con un focus minimo sull’allungamento muscolare, questa pratica mira a creare sollievo nel corpo e rilassatezza nella mente.

YOGA FOR BEGINNER: Cos’è una posizione di Yoga? Le posizioni sono forme e posture fatte con il corpo, blocchi elementari che costituiscono la pratica fisica. Le posizioni possono essere combinate in numerosi modi per creare lunghe sequenze di movimento personalizzate per ogni livello di esperienza. Questo specifico corso ti permetterà di introdurti facilmente nel mondo dello Yoga, un antico metodo per perseguire il benessere psicofisico.

YOGA STRENGTH - ASHTANGA/VINYASA: il cuore di questo metodo è la sincronizzazione del respiro con il movimento (vinyasa), che collega un’asana all’altro in una sequenza ben precisa e codificata. Questa sincronia, unita all’utilizzo dei bandhas (“chiusure” utilizzate per muovere l’energia all’interno del corpo) e ad una particolare tecnica di pranayama (ujjay) dà origine ad una pratica armoniosa ed intensa.

YOGA STRENGTH - NIKE YOGA DYNAMIC: Un programma originale che combina le tecniche di base dello Yoga con alcuni semplici gesti sportivi e della danza.

YOGA STRENGTH - VINYASA: Vinyasa è comunemente riferito ad uno stile di Yoga nel quale le posizioni sono unite con la sincronizzazione del respiro.

POSTURALE

NIKE 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- GRAVITY PILATES & CHAIR: 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 con l'utilizzo in alternanza del Gravity e dell'esclusivo attrezzo Chair.

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-CHAIR: È il nuovo programma di Pilates sull' attrezzo Chair. Ha come obiettivo il tono, l'elasticità muscolare e il recupero della corretta postura.

V-GRAVITY PILATES: 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-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-POSTURAL: Lezione di ginnastica dolce con movimenti di allungamento e rafforzamento dei muscoli posturali coordinati alla respirazione, molto adatta a chi soffre di mal di schiena.

V-ZERO BALANCE: Allenamento eseguito sullo Zero che permette un lavoro propriocettivo sviluppando il Core Control. Attraverso la cromoterapia migliora la percezione dello spazio, incrementa inoltre la mobilità articolare.

TONIFICAZIONE

EXPRESS ABDOMINAL: Lezione di 15 minuti mirata alla tonificazione della muscolatura addominale. Un concentrato di esercizi mirati allo sviluppo della muscolatura della parete addominale.

NIKE 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.

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-TONE ZONE ABDOMINAL: Lezione mirata alla tonificazione della muscolatura addominale. L'intensità è adattabile al grado di allenamento personale.

V-TONE ZONE LOWBODY: Allenamento concentrato di esercizi per arti inferiori e glutei. 30' o 45' di tonificazione senza respiro per raggiungere risultati incredibili in poco tempo.

V-TONE ZONE UPPER BODY SYSTEM: Allenamento della parte alta del corpo. 30' di esercizi di tonificazione per le braccia, le spalle e busto.

V-ZERO TONE: Allenamento di tonificazione eseguito sullo Zero. Permette anche un lavoro propriocettivo sviluppando il Core Control.