

I NOSTRI CORSI.

FITNESS



POWER Total Body

Allenamento creativo, vario, ma anche faticoso e intenso per tutto il corpo. Il mix di allenamento cardio e forza con il proprio peso corporeo, ma anche piccoli dispositivi come kettlebell, Battleropes, palle mediche, corde, ... non è solo divertente, ma migliora anche forza, velocità, equilibrio e stabilità e mette la tua figura in perfetta forma.

MOVE Total Body

Allenamento mirato con esercizi per rafforzare e coordinare i muscoli di tutto il corpo. L'obiettivo è prevenire squilibri muscolari, migliorare il modello di movimento di base, rafforzare i muscoli e migliorare la mobilità a lungo termine.

GAG Gambe, addominali, glutei

Gli esercizi eseguiti sono volti proprio alla tonificazione di queste parti del corpo. L'efficace programma di rafforzamento è creato per le aree problematiche ben note e aiuta ad ottenere una pancia piatta, gambe forti e un sedere sodo. Attraverso esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi, quali step, manubri, barre e cavigliere, si lavora su questi distretti muscolari.

ZUMBA Dance

Zumba Dance è un divertente allenamento di danza che mescola aerobica con elementi di danza seguendo il flusso della musica. Un allenamento cardiovascolare ideale adatto a tutti coloro che amano muoversi con la musica, che apprezzano il divertimento con la musica e i movimenti creativi.

SPINNING

Allenamento cardio stimolante e motivante da fare in gruppo per tutti, poiché ogni ciclista imposta la propria resistenza e velocità di pedalata personali al ritmo di una musica travolgente e attraverso le istruzioni dell'allenatore. I muscoli delle gambe, delle braccia e delle spalle vengono rafforzati con divertimento azione in modo favorevole alle articolazioni.

YOGA

Una miscela benefica di esercizi per migliorare il controllo del corpo, la concentrazione e il rilassamento per principianti e clienti avanzati. Osservazione e controllo del respiro, apprendimento di posture e sequenze di movimento, pace interiore e contemplazione. Comprensione e pazienza con se stessi, lasciandosi alle spalle la quotidianità e creando così armonia tra corpo, mente e anima.

PILATES

Allenamento olistico del corpo in cui respirazione e movimento vengono messi in armonia. Attraverso un movimento controllato e concentrato, i muscoli profondi dell'addome, della schiena e del pavimento pelvico vengono rafforzati e quindi costruito un forte centro del corpo. I muscoli profondi assicurano una postura corretta, rilassata ed eretta.

20' WORKOUT

Brevi unità d'allenamento con argomenti diversi per lavorare intensamente sugli obiettivi prefissati. Ad esempio, la mobilitazione, la stabilizzazione e il rafforzamento di alcune parti del corpo, l'allenamento di determinate sequenze di movimenti o con attrezzature di allenamento speciali.

KIDS Bewegung und Spaß

Kids è un corso appositamente studiato per soddisfare le esigenze dei bambini. Le ore strutturate in modo giocoso, promuovono il divertimento e la gioia nel movimento. L'obiettivo è contrastare la mancanza di attività, migliorare i modelli di movimento e le capacità motorie attraverso esercizi mirati e rafforzare la fiducia in se stessi.