

I NOSTRI CORSI.

FITNESS



PILATES

Allenamento completo che unisce respirazione e movimento, rafforzando in modo mirato la muscolatura profonda di addome, schiena e pavimento pelvico. Ne risulta un centro corporeo stabile che migliora postura e consapevolezza del corpo in modo duraturo.

TOTAL BODY

Allenamento creativo e intenso per tutto il corpo, con una combinazione di esercizi cardio e di forza – sia a corpo libero che con piccoli attrezzi. Un workout vario che migliora forza, velocità, equilibrio e stabilità, portandoti in forma con divertimento e dinamismo.

INDOOR CYCLING

Allenamento cardiovascolare energico sulla bike indoor – motivante, efficace e adatto a tutti. Ogni partecipante regola resistenza e ritmo in modo individuale, accompagnato da musica coinvolgente e istruzioni mirate. Gambe, braccia e spalle vengono rafforzate in modo delicato per le articolazioni – con divertimento, energia e spirito di gruppo.

YOGA

Una combinazione benefica di percezione corporea, concentrazione e rilassamento – adatta a principianti e avanzati. Attraverso la respirazione consapevole, l'apprendimento delle posizioni e movimenti fluidi si raggiunge calma interiore e raccoglimento. Con attenzione e pazienza si crea armonia tra corpo, mente e anima.

GAG

Gambe, Addome, Glutei

Esercizi mirati per glutei, addome e gambe offrono un programma efficace di tonificazione e rafforzamento. Con il peso del corpo e piccoli attrezzi si allenano intensamente i gruppi muscolari principali. Il risultato: un centro corporeo forte e una silhouette definita.

CROSS TRAINING

Allenamento completo ad alta intensità che combina movimenti funzionali con pesi aggiuntivi per migliorare forza e resistenza in modo efficace.

CARDIO FIT

Allenamento cardiovascolare intenso con unità di intervallo, supportato da piccoli attrezzi. Rafforza il sistema cardiocircolatorio, migliora la condizione fisica e favorisce la combustione dei grassi.

YOGA-PILATES-FLOW

Lo Yoga-Pilates-Flow unisce il lavoro corporeo consapevole dello yoga con la stabilizzazione del core tipica del pilates – per più equilibrio, mobilità e forza interiore.

LONGEVITY

Questo corso Longevity combina forza, equilibrio, flessibilità e coordinazione in un programma di movimento completo. Gli esercizi mirati rafforzano il centro corporeo, migliorano la postura e promuovono la vitalità – per una vita lunga e sana.

VITALITY

Validity è un allenamento olistico con elementi di yoga e pilates – per più energia e benessere. Movimenti fluidi e respirazione consapevole rafforzano corpo e mente.