



# I NOSTRI CORSI.

## **SMALL GROUP PERSONAL TRAINING**

Formazione per piccoli gruppi con supporto personale. Allenarsi insieme è divertente e dà energia. Formazione di alta qualità con metodi innovativi..

## **Mobility/Back**

Il nostro concetto di salute si basa sul principio: mobilità prima di tutto. Migliora la mobilità, stabilizza il core, rafforza la schiena e previeni i disturbi.

## **Move**

L'obiettivo del nostro corso MOVE è l'apprendimento e il mantenimento dei modelli di movimento di base che costituiscono la base del nostro movimento quotidiano. Combinata con esercizi di attivazione e cardio, questa forma di allenamento articolare fornisce una base solida e impegnativa.

## **Performance**

Basato sul nostro corso MOVE, il programma di prestazioni è caratterizzato da un peso aggiuntivo di qualsiasi forma, al fine di migliorare e consolidare forza, velocità e resistenza.

## **Yoga**

Una benefica miscela di esercizi per un maggiore controllo del corpo, concentrazione e rilassamento per ogni livello.

## **Bodyart**

Questo programma unico combina esercizi di forza e flessibilità in un allenamento per tutto il corpo statico-dinamico. Attraverso una selezione mirata di esercizi, un'esecuzione concentrata e lenta, gli schemi di movimento appresi vengono analizzati, la postura cambiata positivamente e il cambiamento tra tensione e rilassamento viene percepito più consapevolmente.

## **Pilates**

Allenamento olistico di tutto il corpo in cui la respirazione e il movimento vengono portati in armonia. Attraverso un movimento controllato e concentrato, i muscoli profondi dell'addome, della schiena e del pavimento pelvico vengono rafforzati e il tronco viene stabilizzato.

## **Spinning**

Allenamento ciclistico di gruppo impegnativo e motivante.