

PILATES

Il Pilates è una disciplina a tutti gli effetti che lavora sull'armonia globale dell'individuo: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette.

L'obiettivo è quello di raggiungere armonia fisica e mentale, rinforzare i muscoli senza appesantirli in modo innaturale, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo, soprattutto grazie alle tecniche di respirazione. L'accoglienza e la professionalità dell'insegnante giocano un ruolo fondamentale.

L'obiettivo del metodo Pilates consiste nel portare l'individuo a muoversi in economia, grazia ed equilibrio attraverso il rispetto dei principi base che costituiscono la tecnica:

- Concentrazione
- Controllo
- Precisione
- Respirazione

CROSS CARDIO

Cross Cardio si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sollecitazione.

Cross Cardio è un allenamento completo, indicato sia per gli amanti dell'allenamento funzionale sia per gli appassionati della tonificazione. Una perfetta fusione di più metodiche che in poco tempo sapranno definire il vostro corpo donando elasticità, forza, resistenza, potenza e mobilità.

Unisce al suo interno sollevamento pesi, velocità e ginnastica.

FITBOX

La Fit Boxe è un'attività che si svolge in gruppo, a tempo di musica, e che combina il training dinamico dell'Aerobica con quello delle Arti Marziali,

SPINNING

È uno sport per appassionati delle due ruote, ma anche per chi desidera allenarsi in palestra, lasciando libera la mente di vagare. Sì, perché complice la musica, l'assenza di coreografia e la semplicità degli esercizi, da un lato ci si concentra (senza pensare a nulla) dall'altro si ha la sensazione di pedalare su un percorso in salita, discesa o pianura.

I vantaggi dello spinning sono numerosi, ecco allora 10 buoni motivi per scegliere di allenarsi con lo spinning!

- Lo spinning fa dimagrire!
- Lo spinning fa eliminare le tossine.
- Lo spinning rafforza il cuore.
- Fra i benefici dello spinning c'è anche un effetto positivo sui polmoni.
- Lo spinning migliora il metabolismo di ossa ed articolazioni.
- Lo spinning rassoda i muscoli di gambe e glutei.
- Aiuta a combattere la cellulite.
- Lo spinning mette di buon umore.
- Lo spinning aiuta ad eliminare lo stress.
- Fra i benefici dello spinning c'è il fatto che aiuta a socializzare ed a essere meno timidi.

SALA FITNESS

La Sala Fitness è un'area interamente dedicata al movimento per la tonificazione e per l'allenamento cardiovascolare.

CIRCUITO FUNZIONALE

Il concetto fondamentale del circuito funzionale è quello di attivare in maniera complessa, ma naturale i propri muscoli compiendo azioni che risultano in fondo facilmente gestibili, in quanto, per lo più ricordano movimenti che vengono spesso quotidianamente compiuti.

Le attrezzature utilizzate nell'allenamento funzionale sono estremamente basilari, ma sviluppano quelle che sono le qualità fisiche innate ed essenziali dell'uomo, legate ad un sistema muscolare che lavora in maniera sinergica e che produce un'azione motoria complessa, ma all'apparenza semplice, come sollevare un peso da terra per portarlo sopra la testa.

Ogni esercizio coinvolge più muscoli in maniera dinamica, spesso attivando anche il sistema cardiovascolare in maniera molto marcata.

L'alta intensità degli esercizi funzionali riduce il tempo di allenamento, generando comunque un efficace workout.

Possiamo così riassumere le caratteristiche dell'allenamento funzionale:

- azione sinergica muscolare
- multiplanarietà dei movimenti
- intensa azione cardiovascolare
- coordinazione dei movimenti
- riduzione dei tempi di allenamento