

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nelle SALE FUOCO ARIA e NUVOLO:

HIIT: Potenzia il tuo Metabolismo! L'High Intensity Interval Training è un allenamento costituito dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi, seguiti da periodi di recupero poco intensi.

X-WOMEN: Allenamento al femminile, total body. Migliora forza, flessibilità, resistenza, agilità e mobilità articolare attraverso piccole sequenze di esercizi a ritmo di musica, con o senza attrezzi

WALKING PROGRAM: Ti piace camminare? L'evoluzione dell'allenamento cardiovascolare, per divertirti, migliorare il tuo fiato, bruciare più grassi, in 45 minuti di camminata a ritmo di musica su tappeti inerciali e, non guasta mai, un po' di coreografie e di tonificazione!
CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

CORE SPECIALIST: Allenamento ad alto impatto sui tuoi muscoli addominali! Scoprirai come il centro del tuo corpo è fondamentale per sviluppare forza in TUTTO il corpo.

CIRCUIT TRAINING: : E' un tipo di allenamento con sovraccarichi ,eseguito a circuito, dove alternando esercizi a difficoltà variabile puoi sviluppare Forza e Resistenza con un allenamento sempre nuovo ed efficace per tutto il corpo!

AEROSTEP: Disciplina divertente che permette di allenarsi attraverso coreografie a corpo libero e con l'utilizzo dello step. Parola d'ordine: divertimento a ritmo di musiche coinvolgenti e sempre diverse (latino-americano, dance, pop, rock, hip-hop...da provare!

PILATES: Pilates è ginnastica posturale, è connessione e dialogo tra mente e centro del tuo corpo, è respirazione funzionale al gesto atletico. E' forza, equilibrio, flessibilità ed elasticità...è un momento della giornata dedicato a te...

INDOOR CYCLING: Sali sulla tua bike...accanto a te i tuoi compagni di viaggio...la musica ed il trainer ti porteranno, un'altra volta, dentro un viaggio senza limiti...CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

POSTURAL FUSION: Il connubio tra Pilates, Flexability e Joint mobility per un' esperienza olistica unica...allunga i tuoi muscoli, rilassa il tuo corpo, migliora la tua elasticità e la tua flessibilità...perché il benessere passa anche attraverso la dolcezza dei movimenti...

FUNCTIONAL TRAINING: E' un allenamento innovativo che plasmerà il tuo corpo a 360°, con esercizi nuovi e stimolanti, adatti a migliorare le tue performance atletiche! Metti alla prova il tuo corpo...ne rimarrai sorpreso!

HATHA YOGA: Hatha Yoga è il sentiero che conduce al controllo fisico e mentale tramite asana (posizioni), pranayama (respirazioni) e tecniche di meditazione. Chiarezza e pace interiore...

CRAB BEAT: Un nuovo attrezzo, il CRAB, progettato per la tonificazione funzionale, il trainer, la lezione a ritmo di musica e l'alta intensità...un mix perfetto!

CORE: 15 minuti dedicati al centro del tuo corpo...stabilizza, centralizza, esprimi intensità mentre il trainer e la musica ti coinvolgono!

INSTABILITY: il lavoro funzionale sul CORE, utilizzando i piccoli attrezzi che ti costringeranno ad attivare i tuoi addominali nel profondo!

FBS SEVEN: Se ami la musica ed il FUNCTIONAL , non puoi rinunciare alla tonificazione ed al ritmo del mercoledì sera! Ti aspetta un'allenamento funzionale a ritmo di musica basato su un'infinità di esercizi a corpo libero o con lo step! Energia, ritmo e tonificazione garantita!

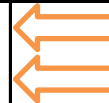
DIFESA PERSONALE (TFS): TOTAL FIGHTING SCHOOL (KRAV MAGA - JEET KUNE DO): Corso di DIFESA PERSONALE REALE utilizzando le migliori tecniche di Jeet Kune Do e Krav Maga, verificate in ambito civile e militare. **Il corso viene proposto anche in versione KIDS (da 6 a 10 anni) E TEENS (da 11 a 17 anni)**

PANCAFIT GROUP: L' allungamento muscolare globale decompensato, per intervenire sulle più comuni patologie articolari. Proposto con max 6 persone contemporanee, per un efficace e proficuo rapporto con il trainer

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nel BOX CrossFit:

OPEN WOD: L' allenamento quotidiano nel box CrossFit, la domenica, apre a tutti! Provalo!

CALISTHENICS: Corso praticato nel box ed aperto a tutti! CALISTHENICS è l'arte del movimento a corpo libero. Dal greco KALOS, bellezza, e STHENOS, forza. Mettiti alla prova!



CORSI APERTI ANCHE AGLI ABBONAMENTI "MOVIMENTO" E "QUINTO ELEMENTO"!

WOD: WORKOUT OF THE DAY. L'allenamento del giorno, che presenta sempre una diversa sfida. Uguale per tutti, ma adattato al tuo livello

OPEN BOX: Orari dedicati all'individuale miglioramento dei gesti atletici che necessitano di essere perfezionati (skill)

COMPETITORS: WORKOUT riservato agli atleti che partecipano, o che hanno intenzione di partecipare, alle competizioni di CrossFit

WEIGHTLIFTING: Il Weightlifting è sollevamento pesi olimpico, il re degli sport di potenza, adattato al CrossFit ma utile a chiunque voglia aumentare forza e potenza

WOD TEENS: CrossFit TEENS è il metodo di insegnamento di CrossFit rivolto ai ragazzi/e da 14 a 17 anni. La principale differenza con CrossFit adulti è l'attenzione che il coach pone nella gestione dei carichi, preservando la colonna vertebrale e delle articolazioni, preparando i loro fisici a diventare forti ed elastici