

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

**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.

**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 inerziali e, non guasta mai, un po' di coreografie e di tonificazione!  
CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

**CORE CALISTHENICS:** Arriva in sala Fuoco l'ultima frontiera del fitness per i tuoi addominali! In questo allenamento adatto a tutti potrai sviluppare il tuo CORE, con esercizi sempre più efficaci, per un potenziamento a 360°!

**CARDIO IMPACT:** Allenamento di pura resistenza aerobica e muscolare, a basso impatto. Tanti esercizi e tanti attrezzi per far battere il tuo cuore ad una frequenza costante, aiutandoti nella lipolisi. Adatto a tutti!

**BUNGEE FLY::** Volaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!!!!!! Salta, tonifica e gioca con la gravità! 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 plaserà 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!

**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 FBS fusion:** Un nuovo attrezzo, il CRAB, progettato per la tonificazione funzionale, si fonde alla tecnica di allenamento FBS! Ti aspetta una lezione a ritmo di musica ed alta intensità basata su un' infinità di esercizi e corpo libero e con lo step. Energia ritmo e tonificazione garantiti!

**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

**PRESCIISTICA:** Esercizi di preparazione , per arrivare sulle piste da sci con muscoli ed articolazioni pronti alle sollecitazioni specifiche della disciplina, per lasciare spazio solo al divertimento!

## ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nel 5TH TRAINING LAB:

**FREE 5TH TRAINING LAB:** L' allenamento quotidiano nel 5TH TRAINING LAB, la domenica, apre a tutti gli iscritti! 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"!**

**ENDURANCE:** Allenamento aerobico con corsa, ergometri ( row, skieg, bike), esercizi a corpo libero (burpees, salti con la corda, box jump) e attrezzature (medicine balls, kettlebells, slitta). Routine di allenamento varia, dinamica e sicura, utile per la preparazione Hyrox

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

**OPEN 5TH TRAINING LAB:** possibilità di accesso al TRAINING LAB e dell'utilizzo dell'attrezzatura, in orari stabiliti previa prenotazione, per svolgere l'allenamento in totale autonomia ma sempre sotto il controllo di un istruttore.

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