

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA':

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!

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!

FUNCTIONAL CIRCUIT: 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!

SUSPENSION TRAINING: Prova questa fusion dinamica che combina lo sviluppo della forza, della stabilità del CORE e della resistenza muscolare tipici del FLYING, con la componente aerea, dinamica e cardio del BUNGEE FLY.

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...

MOBILITY: Focus 100% sulla mobilità del tuo corpo! Troverai una sequenza di esercizi che miglioreranno la tua flessibilità, forza e controllo motorio, per ottimizzare il tuo benessere e le tue performance sportive

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: 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!

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 vs FBS: 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!

PANCAFIT GROUP: L' allungamento muscolare globale decompensato, per intervenire sulle più comuni patologie articolari. Proposto con max 8 persone contemporanee, per un efficace e proficuo rapporto con il trainer

PANCAFIT & STRETCH: L' allungamento muscolare globale decompensato della Pancafit abbinato ad un lavoro posturale di mobilità e stretch

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!

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, sking, 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