

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI
ACQUA GYM	Lezione di ginnastica in acqua a corpo libero, facile e adatta anche a chi non abbia dimestichezza con l'acqua	Tonificazione
ARKE'™	La grande libertà di movimento, consentita dagli attrezzi della linea ARKE'™ porta a migliorare coordinazione, stabilità, equilibrio, flessibilità, forza, velocità, agilità, tempi di reazione e capacità cardiovascolari e respiratorie. Si tratta di attrezzi ideali per tutti gli allenamenti di gruppo, grazie al loro design incoraggiante e progettato per consentire tantissimi esercizi.	Tonificazione Equilibrio Flessibilità Forza Cardiovascolare
BOSU	Si tratta di una semisfera morbida, utile ed efficace per rassodare i muscoli, migliorare l'equilibrio corporeo e correggere posture errate. Impegna anche il sistema nervoso al fine di mantenere l'equilibrio..	Tonificazione Coordinazione Equilibrio Posturale
CIRCUIT TONE - INTERVAL	Lezione energica che alterna fasi di intenso lavoro cardiovascolare, con l'utilizzo dello step o del bosu e/o di piccoli attrezzi, a fasi di recupero "attivo" in cui vengono eseguiti esercizi per la tonificazione del corpo. Ottimo corso per chi vuole faticare ed ottenere risultati	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare Tonificazione
CORPO LIBERO	Allenamento per la tonificazione di tutto il corpo. Vengono eseguiti gli esercizi più efficaci della sala pesi, resi divertenti da una musica coinvolgente, con eccezionali risultati in termini di aumento di forza resistente e definizione	Tonificazione Dimagrimento
FIT BOXE	Corso che nasce dall'unione dell'aerobica e delle arti marziali. La lezione consiste in una serie di sequenze di calci e pugni, con l'utilizzo dei sacchi, per l'allenamento cardiovascolare, la forza e il tono muscolare	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare
G. A. G.	Corso per il dimagrimento e la tonificazione di gambe, addominali e glutei, con o senza l'utilizzo dello step. La prima parte della lezione viene eseguita in piedi, la seconda a terra	Dimagrimento Tonificazione
GROUP CYCLING	Sali in sella per scoprire com'è facile mantenerti in forma o migliorare le tue prestazioni sportive. Con Group Cycle hai la possibilità di eseguire un allenamento cardiovascolare simile a quello ciclistico su strada	Dimagrimento Tonificazione Potenziamento cardiovascolare Rinforzo cardiaco
H.I.I.T.	High Intensity Interval Training – Si tratta di una forma avanzata di allenamento, che prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa consecutiva sullo stesso esercizio. Strategico per il dimagrimento e il miglioramento della capacità cardiovascolare. Per partecipare a H.I.I.T. è necessario ECG agonistico (prova da sforzo)	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare
PILATES	Lezione basata sul metodo Pilates per la tonificazione del corpo, l'allenamento della muscolatura addominale profonda e il miglioramento della postura	Postura Tonificazione Flessibilità
STEP	La lezione più amata, tutta sullo step, che prevede la costruzione di una coreografia partendo da passi base modificati man mano in movimenti più complessi	Allenamento cardiovascolare Divertimento Tonificazione
STEP TONE	Corso in due parti: nella prima si costruisce una coreografia di livello medio/facile sullo step, nella seconda si eseguono esercizi di tonificazione per tutto il corpo	Lavoro cardiovascolare Divertimento Tonificazione
STRETCHING	Una sequenza di esercizi per l'allungamento muscolare, la flessibilità e la mobilità delle articolazioni	Flessibilità Agilità
TABATA	E' una forma intensa di interval training e prevede l'esecuzione di esercizi multi articolari a corpo libero con piccoli attrezzi. Con questo metodo di allenamento oltre che a ridurre la massa grassa, si migliora la capacità aerobica e anaerobica. L'esercizio ad alta intensità e di breve durata influisce in modo positivo sugli ormoni lipolitici e comporta minor catabolismo muscolare	Tonificazione Dimagrimento Lavoro cardiovascolare
TOTAL BODY	Corso per l'allenamento di tutto il corpo che prevede una fase di allenamento cardiovascolare con l'utilizzo o meno dello step e una fase di esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione di tutti i distretti muscolari. Lezione molto varia e dinamica	Dimagrimento Tonificazione
ZUMBA	Ispirato ai ritmi afro-caraibici, è la perfetta combinazione per tonificare, dimagrire e rassodare. Shakerare il corpo in libertà, una festa per allenare anche il sorriso.	Divertimento Tonificazione