

FORMIGINE



METODO	DURATA	DOVE LA TROVI	INTENSITÀ	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	RISULTATI
 YOGA naraYana	60 min	Palestra	↓	Si praticano Asana (posizioni) e Pranayana (controllo del respiro), finalizzate a mantenere e migliorare le capacità muscolo-articolari e le funzionalità di tutti i sistemi e apparati del corpo.	Raggiungimento della consapevolezza e percezione del proprio corpo.
PILATES	45 min	Palestra	↓	Tonificazione muscolare in allungamento, si pratica tramite esercizi eseguiti in piedi o al suolo, a livelli di difficoltà crescente durante il corso dell'anno.	Controllo posturale, rinforzo del core, ritrovamento del benessere.
POSTURALE	45 min	Palestra	↓	Lezione adatta a tutti, esercizi specifici per la postura; si svolge a corpo libero o con attrezzi.	Migliora la postura ed il tono dei muscoli posturali
 ZUMBA	45 min	Palestra	↔	Movimenti di danza latina ed internazionale dinamico, entusiasmante ed efficace. La Zumba Fitness-party combina ritmi veloci e lenti che coinvolgono tutto il corpo	Diverte, rinforza, rassoda
 FREEJAM FEEL THE GROOVE	45 min	Palestra	↔	Musiche anni Novanta per scatenarsi in facili movimenti bruciagrassi	Diverte, rinforza, rassoda
S.T.A.R.	45 min	Palestra	↔	15' Step, 15' Tonificazione, 10' Addome, 5' Relax.	Cardio e tono per migliorare la coordinazione, la forza e la tonificazione.
ADDOME	30 min	Palestra	↔	Lezione adatta a tutti a corpo libero mirata a tonificare i muscoli addominali attraverso vari esercizi che sfruttano tutte le stazioni.	Definisce la muscolatura della parte addominale
FIT BOXE	45 min	Palestra	↑	Allenamento con i sacchi. CARDIO NO LIMITS! Un mix tra aerobica e boxe a tempo di musica, lavoro prettamente aerobico volto al miglioramento delle attività metaboliche.	Tonifica, rinforza, aiuta a dimagrire e a scaricare le tensioni
 LES MILLS CXWORX	30 min	Palestra	↑	Core, Power, Perfection! 30 minuti intensi sulla parte centrale del corpo. Provare per credere.	Perfeziona la forza, la stabilità e rinforza addome e schiena
 LES MILLS BODYPUMP	45 min	Palestra	↔	Allenamento che scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero. Bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni per bruciare grasso, guadagnare forza e raggiungere un corpo tonico e asciutto.	Rinforza, tonifica, aiuta a dimagrire
CIRCUITO FUNZIONALE	45 min	Palestra	↔ ↑	Lezione adatta a tutti e mirata alla tonificazione e al modellamento di TUTTI i MUSCOLI del corpo: vengono utilizzati diversi tipi di attrezzi (barre, pesetti, elastici)	Scolpisce, tonifica, rassoda