

# Ritmo e Movimento

## Ginnastica in Palestra

### METODO POWER PUMP

Attraverso l'uso di un bilanciere con bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni si lavora su tutto il corpo. I benefici sono: rassodamento, tonificazione e definizione di tutto il corpo.



### MEDOTO PILATES

Ginnastica posturale che prevede l'allungamento muscolare a corpo libero al fine di tonificare la muscolatura.



### METODO TOTAL BODY

Attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi si compiono movimenti semplici che consentono di modellare e rassodare tutto il corpo.



### METODO G.A.G

Esercizi semplici ed efficaci che permettono di scolpire Glutei, Addominali e Gambe.



### METODO CIRCUIT TRAINING



Attraverso l'allenamento a stazioni sia corpo libero che con piccoli attrezzi si ottiene il miglioramento del sistema cardiovascolare e un effetto snellente.

### PACCHETTI PERSONAL TRAINER

Pacchetti che uniscono lezioni private con un personal trainer solo per te a lezioni collettive di acquafitness o palestra o nuoto libero.

I pacchetti possono essere di durata di 3 mesi, oppure pacchetti small di durata 2 mesi.

Per maggiori informazioni chiedi alla reception della piscina!