

**HATHA YOGA:** La lezione si divide in tre momenti: Riscaldamento e Respiro, Lavoro sulle Asana, Rilassamento, Meditazione e tecniche di respirazioni del Pranayama. Aiuta a sviluppare la consapevolezza del respiro e del proprio corpo, a stimolare l'equilibrio e l'elasticità, a ridurre ansia, stress e aggressività.

**MACUMBA/REMOVE:** Macumba e Remove Dance Fitness è un allenamento cardio-fitness dove si utilizzano sistemi aerobici e anaerobici come produttori di energia. L'allenamento chiamato “Interval Training” alterna movimenti ad alto e basso impatto di fitness combinati con passi di danza. Vengono utilizzati tutti i grandi gruppi muscolari, migliorando il tono muscolare. È un allenamento semplice ed efficace che attira persone di varie fasce d'età e riesce a coinvolgere tutta la classe grazie alla musica divertente ed innovativa che si utilizza durante la lezione.

**PILATES MATWORK:** È una disciplina che potenzia, allunga e rieduca l'apparato muscolo scheletrico lavorando sull'armonia globale dell'individuo. L'obiettivo è infatti quello di rinforzare i muscoli, migliorare l'elasticità e tonificare ogni parte del corpo con particolare attenzione ai muscoli posturali, fornendo così supporto alla colonna vertebrale. La tecnica utilizzata combina controllo del corpo, respirazione e rilassamento.

**GINNASTICA POSTURALE:** E' un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare: si tratta di una serie di movimenti basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone rigide o affette da dolori. Gli esercizi hanno una funzione sia di terapia che di prevenzione e servono a rieducare il corpo umano ad eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

**FUNCTIONAL TRAINING:** È una metodologia di allenamento studiata per allenare il fisico in maniera totale, sviluppando le caratteristiche di equilibrio, agilità e propriocezione, ovvero la capacità che il corpo usa per muoversi nello spazio. Con un'ora di allenamento si consumano dalle 400 alle 600 kcal.

**BOOT CAMP:** è un allenamento mirato al raggiungimento di due obiettivi: dimagrire e tonificare. La sua missione è reclutare un esercito di uomini e donne da allenare all'aperto desiderosi di mettersi in gioco in un'ambiente divertente che ricalca la disciplina e la struttura militare.

**PILOGA:** è un'attività ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso una fusione tra il metodo pilates e il metodo yoga. La lezione tende a massimizzare i benefici delle due discipline coinvolte integrando le posizioni statiche dello yoga (Asana) e gli esercizi più fisici del pilates. Gli effetti benefici di questa attività sono molteplici: i muscoli sono tonici, le articolazioni più sciolte e flessibili e l'equilibrio viene riconquistato grazie a specifici esercizi che stimolano la propriocezione.

**TOTAL BODY WORKOUT, AEROBICA:** è un allenamento per tutto il corpo che consente di tonificare tutti i muscoli principali (addome, glutei, spalle, braccia e gambe), ma anche di smaltire i chili di troppo, migliorare il coordinamento e l'equilibrio, allenare il fiato e mantenere il cuore in salute. Può essere svolto a intensità variabili, con o senza l'aiuto di pesi, o con attrezzi come lo step, le palle mediche, i manubri, gli elastici.

**POWER PUMP/BODY SCULPT:** È un punto di incontro tra il body building e il fitness e consiste in una serie di esercizi ad alta tonificazione muscolare di arti inferiori, superiori e addominali. È un'intensa lezione di tonificazione e potenziamento muscolare globale grazie all'utilizzo di bilancieri, pesi, cavaliere e dischi più o meno pesanti

**BODY BALANCE:** è una tipologia di allenamento che, coniugando i principi del Tai chi, dello yoga e del pilates, ha l'obiettivo di donare flessibilità e forza lasciando oltretutto una sensazione di calma e rilassatezza. Gli effetti benefici di questa attività si ripercuotono sulla circolazione ma anche e soprattutto [sull'equilibrio psicofisico e sulla capacità di concentrazione e autocontrollo.](#)

**SPINNING:** Lo spinning si basa su un programma di allenamento aerobico che si svolge su una bicicletta fissa sulla quale ci si muove con diversi livelli di resistenza. È un allenamento che [aumenta la resistenza muscolare, la capacità respiratoria e migliora la circolazione.](#) Regala oltretutto una carica di endorfine alla mente con una conseguente carica positiva sull'umore.

**FUNZIONALE:** Scopo di questo allenamento è sviluppare un corpo bello, armonico e forte; si creano percorsi che si avvicinano il più possibile a quello che il corpo umano fa per natura. Tale allenamento, grazie alle sue caratteristiche, va a sollecitare la muscolatura profonda che crea stabilizzazione articolare [prevenendo molti infortuni](#) e rinforzando le articolazioni.

**PRE PUGILISTICA:** Allenamento che combina la resistenza ad un mix di potenza e velocità. Le lezioni si svolgono in gruppo e a ritmo di musica, senza contatto fisico o competizione. Sono numerosi gli esercizi con gli attrezzi e a corpo libero. La gradualità dell'allenamento rende [il corso adatto a tutti i tipi di fisico e di preparazione atletica.](#) Vengono coinvolti tutti i muscoli del corpo e si potenzia sia gli arti inferiori che gli arti superiori. aumentando l'elasticità di tutti i muscoli e la tonicità, la forza fisica e accelera il metabolismo permettendo la riduzione della massa grassa.

**GAG:** gambe addome glutei – **ABS:** addome braccia spalle

**ACQUA FIT:** Allenamento che salvaguarda la schiena e le articolazioni; E' un allenamento motorio semplice così da renderlo praticabile a tutti, favorendo in maniera ottimale la resistenza e riducendo così il rischio d'infarto cardiaco.

**ACQUA KOMBACT/ ACQUA BOXE:** [Si Allenano cuore e polmoni, permette di bruciare calorie.](#) I pugni mettono in moto braccia, spalle, dorsali e pettorali. Addominali e girovita si muovono a ritmo e i calci rassodano cosce e glutei.

**DREN UP:** Allenamento unico nel suo genere, che prevede sequenze specifiche di esercizi, integrati dall'assunzione di acqua durante i recuperi e l'utilizzo di un paio di pantaloni per intensificare l'allenamento. Si fonda su [un'intensa stimolazione del sistema circolatorio periferico-profondo e di quello linfatico](#) per chi ha difficoltà di circolazione e ritenzione idrica e vuole modellare il proprio corpo in modo naturale.

**ACQUA POWER/ ACQUA TONE:** Lezione di ginnastica acquatica che si esegue con accompagnamento musicale. Il ritmo scandisce il tempo delle ripetizioni sui singoli movimenti che saranno orientati ad ottenere un effetto di [tonificazione muscolare generale e l'incremento della forza resistente.](#)

**ACQUA GAG:** Allenamento di gambe, addome e gambe in acqua.

**ACQUA STRETCH:** Attività fisica che consiste nell'effettuare esercizi di allungamento mentre si è immersi in acqua. [Utile per migliorare la flessibilità e l'elasticità del corpo.](#)

**CIRCUIT MIX:** Allenamento per tutto il corpo "a stazioni" utilizzando vari attrezzi e le bike.

**HYDROBIKE :** E' consigliata a tutti, uomini e donne di tutte le età ed è particolarmente indicato anche a chi deve compiere una riabilitazione fisica post trauma. Con questo sport [si riduce il tessuto adiposo posto sui fianchi e cosce. Inoltre migliora la respirazione e la capacità cardiaca.](#)