

PLANNING CORSI

LA PORTA VERDE












ORARIO CORSO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10,00 - 11,00	PILATES	FAT BURNING YOGAFLEX		PILATES	
14,15 - 15,15					CIRCUIT TRX FUNCTIONAL
18,15 - 19,00		PILATES		STRETCH&CORE	
19,00 - 19,45	BALLA & BRUCIA				CARAIBIC FIT
19,00 - 19,30			CARAIBIC FIT		
19,15 - 20,15		SPINNING		SPINNING	
19,30 - 20,15			PILATES		
19,45 - 20,30	CIRCUIT TRX FUNCTIONAL				

CORSI su prenotazione 0041 (0) 91 682 21 98

legenda :	POSTURALE	TONIFICAZIONE	CARDIO-TONO	CORSO EXTRA ABBONAMENTO
-----------	-----------	---------------	-------------	----------------------------

DESCRIZIONE CORSI DI GRUPPO - LA PORTA VERDE

POSTURALE	TONIFICAZIONE	CARDIO - TONO
<p>PILATES </p> <p>Il pilates è un metodo di allenamento basato su una sorta di coordinamento fisico e mentale. Insegna a muoversi in maniera fluida e armonica, rinforzando particolarmente i muscoli connessi al tronco come addominali, glutei, adduttori e lombari. Questo aiuta ad assumere una postura corretta, sconfiggendo rigidità e tensioni, e potenziando la forza di tutto il corpo.</p>	<p>TRX FUNCTIONAL TRAINING </p> <p>Attività di gruppo ad alto impatto dimagrante, e di tonificazione muscolare con pesi e TRX (allenamento militare dei marines); aumenta la resistenza muscolare di braccia e gambe, l'equilibrio e la stabilità.</p>	<p>SPINNING / GROUP CYCLING </p> <p>Viaggio virtuale in sella della bike in un corso ad alto impatto cardiovascolare che permette di ottenere un'ottima preparazione atletica in un susseguirsi di ritmi lenti e veloci scanditi dalla musica.</p>
<p>YOGAFLEX </p> <p>Nasce dall'unione tecniche di PILATES / YOGA / TAI CHI. Il connubio di esercizi svolti migliorano la flessibilità muscolare e le asana proprie dello Yoga danno forma a questa attività che il nome stesso identifica. Il lavoro svolto in questa lezione porta ad un incremento, oltre che della flessibilità, della forza muscolare e dell'equilibrio fisico e mentale.</p>	<p>FAT BURNING </p> <p>Corso di tonificazione con l'utilizzo pesi e cavigliere. Movimenti intensi e fluidi tonificano la massa muscolare alternando il lavoro aerobico e quello muscolare brucia grassi.</p>	<p>CIRCUIT TRAINING </p> <p>Attività di gruppo in cui il lavoro di ogni partecipante varia in una sequenza di esercizi di tonificazione e esercizi aerobici sia con attrezzi che a corpo libero. Aumenta la resistenza, la capacità cardiovascolare, il tono muscolare, l'agilità ed equilibrio.</p>
<p>BACK SCHOOL </p> <p>La Back School è la scuola della schiena e nasce al fine di insegnare ed educare ad un uso sano della schiena, attraverso esercizi e posture, secondo quelli che sono i principi chinesiofisiologici che la governano. E' utile a chiunque desideri prendersi cura della salute della propria colonna vertebrale.</p>	<p>STRETCH & CORE </p> <p>Mettere tutto in equilibrio è buono, mettere tutto in armonia è meglio (Victor Hugo). Lezione di tonificazione addominale e lombare seguita da esercizi di allungamento e rilassamento.</p>	<p>BALLA & BRUCIA  CARAIBIC FIT / BALLO CARAIBICO</p> <p>Lezioni brucia grassi divertenti di fitness musicale basate su ritmi della musica latina, caraibica, rock'n'roll, twist, mixati con i movimenti dell'aerobica.</p> <p>La lezione di Ballo Caraibico può essere anche di coppia e, divertendosi, si imparano i passi di questo ritmatissimo ballo.</p>

