

## CORE

Si tratta di un allenamento funzionale del core, ovvero i muscoli dell'area addominale, ma anche quelli dell'area lombare e del bacino. Il corso si svolge per 30 o 45 minuti e prevede un lavoro intervallato di rinforzo ed equilibrio composto da esercizi a terra o in stazione eretta.

È un'attività rivolta a tutti i livelli di preparazione fisica e migliora la forza e la resistenza.

Nel corso della lezione vengono affrontati tutti i muscoli del core, con particolare attenzione al retto addominale, agli obliqui e al trasverso. Gli esercizi sono progettati per migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio.

I benefici del corso Core Training sono molteplici:

- Migliora la postura e la coordinazione
- Riduce il rischio di infortuni
- Rafforza la muscolatura del core
- Migliora la performance sportiva
- Aumenta il benessere generale

## FUNCTIONAL TRAINING

È un programma di allenamento a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi che mira a migliorare la performance fisica a 360°. Gli esercizi proposti sono finalizzati al potenziamento muscolare, alla mobilità articolare, all'equilibrio e alla coordinazione.

Il corso è adatto a tutti i livelli di fitness, dai principianti agli esperti. Le lezioni sono tenute da istruttori qualificati che si prendono cura di ogni partecipante, adattando l'intensità dell'allenamento alle sue esigenze.

I benefici dell'allenamento funzionale sono:

- Miglioramento della performance fisica: forza, resistenza, flessibilità e coordinazione
- Riduzione del rischio di infortuni: l'allenamento funzionale aiuta a migliorare la postura e l'equilibrio
- Miglioramento della salute generale: l'allenamento funzionale aiuta a migliorare la salute cardiovascolare, la salute mentale e il benessere generale

## G.A.G.

È un allenamento mirato a tonificare e rinforzare Gambe, Addominali e Glutei. Il corso gambe addominali glutei è adatto a tutti i livelli di fitness. Gli esercizi sono studiati per essere accessibili a tutti e per garantire un allenamento efficace e sicuro.

Il corso gambe addominali glutei è un ottimo modo per migliorare la forma fisica e la tonicità muscolare. È un allenamento completo e divertente, che può essere praticato da tutti.

I benefici del corso gambe addominali glutei:

- Tonifica e rinforza le gambe, l'addome e i glutei
- Migliora la postura
- Aumenta la flessibilità
- Riduce il rischio di infortuni
- Migliora il benessere psicofisico

## MOBILITA' E STRETCHING

È una lezione che si concentra sul miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare, due aspetti fondamentali per una corretta e sicura pratica sportiva.

La mobilità articolare è la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza, in una o più articolazioni, con le proprie forze o grazie all'intervento di forze esterne. Quindi mobilità articolare è sinonimo di flessibilità. L'allungamento muscolare è la capacità dei muscoli striati di raggiungere la lunghezza ottimale consentita dalla massima escursione e ritornare allo stato originario. Molto spesso queste due capacità vengono dimenticate o sottovalutate. Gli esercizi potranno essere svolti in modo statico o dinamico, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi e andranno a coinvolgere tutti i distretti corporei

I benefici del corso di Mobilità e stretching:

- Migliore flessibilità muscolare e articolare
- Maggiore libertà di movimento
- Riduzione del rischio di infortuni
- Migliore postura
- Migliore equilibrio

## MOVIDA FITNESS

Movida Fitness è una lezione di fitness diversa da tutte le altre, un mix di movimenti molto semplici, ripetuti nel tempo, abbinati alla musica.

La lezione è strutturata in tante piccole coreografie di stili, musica e ritmi differenti come: salsa, merengue, bachata, reggaeton, hip hop, pop, latin pop, rock, mambo, cumbia e tutta la musica dance di ieri e di oggi.

La classe si trasforma in un insieme di persone che interpretano ognuno con il proprio stile ed intensità' la stessa coreografia, fino a diventare un gruppo unico, energetico ed affiatato.

Movida Fitness ha due obiettivi principali: divertire e allenare!

I benefici del corso di Movida fitness:

- Miglioramento dell'apparato cardiocircolatorio, cardiorespiratorio, muscolo-scheletrico
- miglioramento della coordinazione
- dimagrimento
- tonificazione globale, ma soprattutto degli arti inferiori
- miglioramento della mobilità generale ma soprattutto del bacino

## PILATES

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo si rinforzano non solo gli addominali, ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi. Il punto cardine è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, nonché abbinati ad una corretta respirazione.

L'obiettivo del suo ideatore, Joseph Hubertus Pilates, era quello di rendere le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

Il corso si rivolge a persone di tutte le età e livelli di preparazione fisica. Gli esercizi sono studiati per migliorare la flessibilità, la forza, l'equilibrio e la postura, per questo è adatto agli atleti e a chi si avvicina per la prima volta all'attività fisica.

I benefici del corso di Pilates:

- flessibilità ed estensione del movimento
- coordinazione

- forza e resistenza muscolare
- postura statica e dinamica
- controllo del centro del corpo (core), del quale fa parte anche il pavimento pelvico
- qualità della vita
- capacità di adattamento e percezione
- autostima e responsabilità verso il proprio corpo
- controllo e la concentrazione mentale
- respirazione, che diventa più efficiente
- connessione mente-corpo

## PUMP

È un allenamento di natura anaerobica che allena tutti i muscoli del corpo con una serie di ripetizioni ed esercizi sincronizzati a ritmo di musica.

La caratteristica degli esercizi pump è la tecnica che porta il muscolo verso il pompaggio muscolare necessario per lo sviluppo del tono muscolare.

I muscoli vengono messi sotto sforzo tramite i movimenti e gli esercizi classici che si usano durante una sessione di allenamento in sala pesi. Gli attrezzi utilizzati durante gli esercizi di pump sono bilancieri, step, manubri e dischi, i carichi sono piuttosto blandi, perché non conta la forza impiegata nel sollevare i pesi, ma la resistenza nel fare un determinato movimento in un numero consistente di ripetizioni durante ogni brano musicale.

La musica utilizzata è più lenta di quella impiegata negli allenamenti aerobici, per favorire la coordinazione dei movimenti.

Il corso di Pump è adatto a tutti i livelli di preparazione, dai principianti agli esperti. È un'attività divertente e coinvolgente, che permette di ottenere risultati visibili in breve tempo.

I benefici del corso di Pump:

- **Tonificazione muscolare:** il corso permette di tonificare tutti i principali gruppi muscolari, conferendo al corpo una forma più armoniosa e definita
- **Miglioramento dell'attività cardiovascolare:** il corso aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e la resistenza cardiovascolare
- **Dimagrimento:** il corso può essere un valido aiuto per perdere peso, grazie alla combinazione di esercizi aerobici e anaerobici
- **Miglioramento della coordinazione:** il corso richiede un certo grado di coordinazione, che viene migliorata con la pratica

## REEJAM

REEJAM è un corso coreografico a basso impatto cardiovascolare, che unisce i movimenti dell'hip hop ai classici passi base dell'aerobica. I movimenti base sono quindi semplici e di facile riproduzione. I passi-base messi a punto sono una ventina che, uniti ad esercizi di aerobica di basso impatto, danno vita a sequenze sempre diverse, motivanti e allenanti.

Si balla utilizzando un groove musicale dall'impatto emotivo molto forte e si fa un lavoro cardio-coordinativo molto interessante e adatto a tutti.

Reejam ha l'obiettivo di riportare in auge la gioia di "muoversi" al ritmo dell'hip hop con la musica degli anni 90: sequenze sempre diverse, motivanti e allenanti che non ti faranno mai annoiare!

I benefici del corso di Reejam:

- Miglioramento dell'attività cardiovascolare: il corso aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e la resistenza cardiovascolare
- Miglioramento della coordinazione: il corso richiede un certo grado di coordinazione, che viene migliorata con la pratica