

DESCRIZIONE DEI CORSI PALESTRA 2018-2019



INTENSITA' DEI CORSI: 1= BASSA 2=MEDIA 3=ALTA

NOME CORSO	INTENSITÀ	DESCRIZIONE	OBIETTIVI
ACQUAGYM	1	Lezione con caratteristiche aerobiche e tonificanti, permette di migliorare le proprie capacità attraverso la resistenza dell'acqua. D'inverno si svolge in acqua alta. Ginnastica ideale per problemi di ritenzione idrica e gonfiore arti inferiori.	Tonificazione Resistenza
ADD. E GLUTEI	2	1 2 ora di fatica per tonificare i due punti "critici": addominali e glutei; lezione con e senza piccoli attrezzi.	Tonificazione
ATTITUDE PILATES	2	Corso rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la propria postura ed il tono muscolare quale sostegno dello scheletro. Il corso unisce le tecniche pilates, lo stretching e l'uso di piccoli attrezzi per acquisire buon tono e buona postura.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
BODY TONE	1	Tonificazione di tutto il corpo con e senza piccoli attrezzi.	Tonificazione
C.R.S.	3	C.R.S è l'acronimo di CROSS (esercizi di powerlifting- stacchi-squat-distensioni) RUN (esercizi per il potenziamento aerobico scatti-ripetute etc.) STRENGTH (esercizi potenziamento del core addominali-dorsali-etc). Si utilizzano: manubri, bilancieri, kettlebell, palle mediche, altri piccoli attrezzi e esercizi a corpo libero.	Forza Resistenza Agilità
DOLCE	1	Una lezione indirizzata a tutti, per migliorare la coordinazione, la mobilità articolare e per migliorare il tono muscolare anche di chi non è abituato a fare sport ed esercizio.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
F.4 F.	2/3	FUNCTIONAL FOR FIT un corso a basso impatto che propone esercizi funzionali propedeutici all'allenamento cardiovascolare e/o di tonificazione, effettuato nelle classi di fitness musicale.	Allen.to cardio Coordinazione Divertimento
FYSIO GYM	2	Serie di esercizi in continua progressione, che stimolano tutta la muscolatura del corpo dagli addominali ai glutei, dagli arti inferiori a quelli superiori, con l'utilizzo di piccoli attrezzi e con base musicale.	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
FULL BODY	2	Migliora il sistema cardiovascolare e dà più tono ai muscoli, con piccoli attrezzi, in una routine che coinvolge tutto il corpo con movimenti multiarticolari	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
G.A.G.	2	La classica lezione per scolpire, tonificare e allenare le gambe, gli addominali e i glutei. Consiglio: Inserisci nel tuo allenamento anche una lezione per la parte superiore del corpo.	Tonificazione
GINNASTICA PER ARTI INFERIORI	1	Coordinazione, equilibrio e blando rinforzo degli arti inferiori. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione Coordinazione
GINNASTICA PER COLLO E SPALLE	1	Insegnamento all'utilizzo di collo e spalle senza provocare tensioni eccessive. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Consapevolezza dei movimenti
GINNASTICA PER LE OSSA	1	Energia dai muscoli alle ossa. Indicato per l'osteopenia. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
GINNASTICA PER LA SCHIENA	1	Rinforzo muscolare del tronco. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
INTEGRAZIONE GLOBALE	1	Ginnastica per l'integrazione di tutto il corpo con lavoro funzionale sui meridiani miofasciali. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione Coordinazione
KICK BOXE	2/3	Forma di pugilato nella quale è permesso l'uso, oltre che delle mani, anche dei piedi nudi, la kickboxing migliora l'agilità la velocità e la mobilità articolare.	Tonific. cardiov. Agilità
JAZZERCISE	2	Il classico dei corsi di aerobica con una coreografia facile e divertentissima, un corso appassionante.	Tonificazione All.to cardiov.

nome corso	intensità	descrizione	obiettivi
PANCAFIT	1	Con una panca particolare si eseguono delle posture, delle posizioni e degli esercizi per recuperare la naturale elasticità muscolare e sciogliere le rigidità articolari. Adatto a dolori muscolari e articolari, non dovuti a patologie specifiche.	Postura
PUMP	2	Programma di allenamento semplice e completo, finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare con utilizzo di pesi leggeri	All.to cardiov. Tonificazione
SPINCIRCUIT	3	40' di spinning e 20' di circuito con e senza attrezzi per tonificare, allungare e rilassare ogni tuo muscolo. Da non perdere! Ricordati di portare l'acqua.	come Spinning più Tonificazione parte alta
SPORTING GRID	3	Allenamento ad alta intensità (HIIT) replicando i 7 movimenti di base: Pull (tirare); Push (spingere); Squat (accovacciarsi); Lunge (affondare); Bend (piegare); Twist (torsione); Movie (movimento)	Tonificazione Resistenza
SPINNING	2	Pedalare a ritmo di musica in gruppo diverte e si bruciano tante calorie in allegria. Ricordati di portare l'acqua.	All.to cardiov. Tonificazione glutei gambe
SPORTING FUSION	3	Programma di allenamento ad alta intensità finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare. Esercizi localizzati eseguiti con piccoli attrezzi, in sequenze periodiche di allenamento.	Tonificazione Resistenza
SPORT POSTURAL	1/2	Sequenza di esercizi atti a equilibrare le strutture muscolari per migliorare la postura corporea.	Coordinazione antalgica
STEP	2/3	Costruzione di una coreografia partendo da passi base, modificati man mano in movimenti più complessi e saltuariamente tonificazione con l'ausilio di piccoli attrezzi.	All.to cardiov. Coordinazione Tonificazione
STRONG	2/3	Una classe che utilizza una combinazione di esercizi funzionali ad alta intensità con intervalli scanditi dalla musica.	Tonificazione cardiovascolare Forza
STEPTONE	2	Lavoro efficace e completo, mix di movimenti lenti e veloci che, con l'uso dello step, unisce una parte aerobica con una parte di tonificazione.	Tonificazione Allenamento cardiovascolare
STRETCH & FUNCT	2	Abbinamento di esercizi di stretching alternati a esercizi funzionali, rispecchiando i movimenti naturali del corpo umano	Allungamento muscolare tonificazione
STRETCHING	1	Esercizi di allungamento corporeo sia statico che dinamico, per migliorare la flessibilità e la rigidità muscolare e articolare.	Allungamento muscolare
T.B.W.	2	Una lezione che fa della varietà il suo punto forte. Con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi si stimola la capacità cardiovascolare e la parte muscolare.	Tonificazione Dimagrimento
TONE	2	Lezione a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per la tonificazione di tutto il corpo. Con base musicale.	Tonificazione
VARIOCARDIO	2	Lezione di Aerobica con l'utilizzo degli step e con coreografie base.	All.to cardiov. Coordinazione
VARIOCIRCUIT	2	Lezione con utilizzo di piccoli attrezzi e con esercizi svolti in circuito.	All.to cardiov. Coordinazione
WELLNESS	2	Lezione per chi vuole "farsi il fiato" e tonificare ogni settore muscolare. 20' di corsa e 40' di tonificazione.	Tonificazione Allenamento cardiovascolare
YOGA	1	L'Hatha Yoga è basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, il cui scopo è quello di perfezionare, controllare e purificare il proprio corpo, migliorare la respirazione e trovare una buona armonia psicofisica.	Rilassamento Coordinazione Equilibrio
YOGA PRANA	1	Yoga del respiro per far fluire l'energia vitale nelle varie parti del corpo e imparare a vivere con leggerezza e semplicità attraverso una corretta respirazione.	Allineamento Consapevolezza di corpo e respiro
YOGILATES	2	Tecnica mista che unisce il matwork classico di Pilates (gli esercizi a terra sul tappetino) alla pratica dell'hatha yoga. Un metodo per migliorare la flessibilità, la coordinazione e la forza.	Antalgica Coordinazione Tonificaz. e Forza
ZUMBA e ZUMBAFITNESS	1	Lezione di fitness e danza fitness ispirata ai ritmi latino americani, divertentissima e facile da seguire. Nella danza "fitness" gli esercizi vengono eseguiti ad un ritmo efficace al condizionamento del corpo.	All.to cardiov. Coordinazione Divertimento
ZUMBA GOLD	1	La lezione che è dolcemente cardiovascolare e di tono, prevede passi di zumbafitness modificati per renderli più ampi e meno veloci nel ritmo d'esecuzione, con particolare attenzione al lavoro sull'equilibrio e sulla stabilità dei muscoli. Coreografie di semplice esecuzione utilizzando ritmi differenziati.	All.to cardiov. Coordinazione Divertimento