



DESCRIZIONE DEI CORSI PALESTRA 2025-2026



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

NOME CORSO	INTENSITÀ	DESCRIZIONE	OBIETTIVI
AERODANCE	2	Allenamento aerobico, con diversi esercizi cardiofitness ispirati a varie danze, dal jazz al funky, dai balli latino americani all'hip hop.	Allen.to Cardio Coordinazione
ADD. GLUTEI	2	30' Concentrati sui muscoli addominali e sui glutei	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
BARRE' W.OUT	2	Il barré workout è una disciplina di fitness che fonde la danza classica, lo yoga e il pilates per migliorare la forza, la flessibilità e la postura.	Forza Flessibilità
BENESSERE 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
BENESSERE SCHIENA	1	Rinforzo muscolare del tronco. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
BODY FIT & GYM	2	Lezione divertente che racchiude esercizi di tonificazione, stretching e rilassamento con sottofondo musicale	Tonificazione stretching relax
BODY TONE	1	Tonificazione di tutto il corpo con e senza piccoli attrezzi.	Tonificazione
BOXE	2/3	È una disciplina che richiede una notevole preparazione atletica, tecnica e mentale, basata sul rispetto delle regole e sull'uso appropriato della forza.	Resistenza Coordinazione
C.R.S.	3	C.R.S. è l'acronimo di CROSS (esercizi di powerlifting) RUN (esercizi per il potenziamento aerobico) STRENGHT (esercizi di forza con piccoli attrezzi)	Forza Resistenza
FIT POINT ARMS	3	Esercizi mirati al potenziamento e alla tonificazione delle braccia	Tonificazione
FIT & STEP DANCE	2	Lezione che coniuga il fitness alla danza, nelle sue più svariate declinazioni: dallo Zumba allo Step al Piloxing fino all'Aerobica, in un workout ad alta intensità.	Coordinazione Resistenza
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
FUNCTIONAL FIT	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
GINNASTICA 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 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
GYM 4 ALL	1	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
HATHA FLOW	2	Corso di yoga contraddistinto dalla fluidità e dinamicità dei movimenti	Rilass/ Equilibrio
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
JAZZ. CARDIO SCULPT	2/3	Si svolge in una successione di dance cardio ad alta intensità seguita da una routine di strenght (forza) e stretching.	Tonificazione Allen.to cardio
INTRO CALISTENIC	3	L'intro calistenic è un allenamento eseguendo delle (esercizi) l corpo libero, utilizzando solo il proprio peso corporeo come attrezzo per potenziarsi.	Forza Flessibilità

nome corso	intensità	descrizione	obiettivi
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. cardio Agilità
MAT WORK	2	Esercizio fisico che si concentra sulla forza, la flessibilità e il controllo del corpo attraverso una serie di movimenti eseguiti su un tappetino o su una superficie simile, con l'utilizzo di piccoli attrezzi	Coordinazione Flessibilità
M.A.W.	2/3	Acronimo di Multi Aerobics Work, consiste in "lavori" che vanno ad allenare ogni tipo di sforzo: aerobico, anaerobico, forza e flessibilità; si utilizzeranno vari piccoli attrezzi (dallo step ai pesetti, agli elastici ecc.) spesso in circuito.	Resistenza Forza Flessibilità
PANCAFIT	1	Esercizi di postura con una panca particolare per recuperare la naturale elasticità muscolare e sciogliere le rigidità articolari. Adatto a dolori muscolari e articolari, non dovuti a patologie specifiche.	Postura
PERFECT POSTURE	1/2	Attività fisica volta a insegnare al nostro corpo le giuste posture da assumere. Una serie di esercizi, più o meno semplici, che hanno lo scopo migliorare l'equilibrio della nostra struttura muscolo-scheletrica.	Equilibrio Coordinazione
PILATES	2	Il metodo Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità, la coordinazione e la precisione dei movimenti.	Coordinazione Flessibilità
POWER FIT	2/3	Circuiti di allenamenti ad alta e bassa intensità	Resistenza Forza Flessibilità
PUMP	2	Programma di allenamento semplice e completo, finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare con o senza l'utilizzo del bilanciere	Allen.to cardio Tonificazione
SPINCIRCUIT	3	30' di pedalata a ritmo di musica con grande consumo calorico e 30' di circuito con e senza attrezzi per tonificare, allungare e rilassare ogni tuo muscolo. Da non perdere! Ricordati di portare l'acqua.	Allen.to cardio Tonificazione
STRETCHING	1/2	Esercizi di allungamento corporeo sia statico che dinamico, per migliorare la flessibilità e la rigidità muscolare e articolare	Allungamento muscolare
STRETCHING ADD. E GLUTEI	2	Esercizi di allungamento corporeo sia statico che dinamico, per migliorare la flessibilità e la rigidità muscolare e articolare e esercizi di fatica per tonificare i due punti "critici": addominali e glutei; lezione con e senza piccoli attrezzi.	Allungamento muscolare Tonificazione
TABATA	2/3	Serie di esercizi ripetuti per brevi periodi di tempo, 8/12 secondi, eseguiti ad alta intensità intervallati da pause attive.	Resistenza Forza
TABATA POWER	3	Come Tabata ma con maggiore intensità e con tempi delle pause più brevi	Resistenza Forza
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
TAI CHI	1/2	Disciplina di origine cinese, che attraverso sequenze di gesti, eseguiti lentamente analizza ogni singolo movimento con consapevolezza, con conseguente miglioramento della propriocezione, degli schemi motori di base e dell'equilibrio	Equilibrio Flessibilità Propriocezione
TONE	2	Lezione a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per la tonificazione di tutto il corpo. Con base musicale.	Tonificazione
TONE & CORE	2/3	Come "Tone" ma con grande enfattizzazione della muscolatura del tronco	Tonificazione
TRX	2	(Total body Resistance eXercise) attraverso l'utilizzo di due bretelle appese si svolge un allenamento di tipo funzionale sfruttando il peso del proprio corpo	Forza Flessibilità
WELLNESS	2	Lezione per chi vuole "farsi il fiato" e tonificare ogni settore muscolare. 20' di corsa e 40' di tonificazione.	Tonificazione Allen.to cardio
YOGA PRANA E HATHA	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. Hatha è orientato al mantenimento delle posizioni	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	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.	Allen.to cardio Coordinazione Divertimento
ZUMBA AEROBIC	1	Lezione dolcemente cardiovascolare che prevede passi di zumba più ampi e meno veloci, con particolare attenzione al lavoro sull'equilibrio e sulla stabilità dei muscoli. Coreografie di semplice esecuzione utilizzando ritmi differenziati.	Allen.to cardio Coordinazione Divertimento