



DESCRIZIONE CORSI 2018

PAG 3	SOFT TONE FUNCTIONAL TRAINING HI INTERVAL TRAINING
PAG 4	ZUMBA: DANCE&FUN (esclusiva Life.it) PILATES:
PAG 5	G.A.G. TOTAL BODY SUPER JUMP
PAG 6	STEP BASE STEP ADVANCE YOGA
PAG 7	BOXE UP TRAINING POSTURALE ADDOMINAL EXPRESS
PAG 8	STRETCHING ADDOMINAL & STRETCHING JUMP & TONE
PAG 9	FLYBOXE FREE BODY ROCKY TRAINING
PAG 10	CROSS TRAINING CROSS POWER CROSS CARDIO
PAG 11	KINESIS PANCAFIT
PAG 12	STRIDING & WALKING GROUP CYCLING MILITARY TRAINING
PAG 13	CORE TRAINING MOVIMENTO PRIMORDIALE MOBILITÀ ARTICOLARE

***N.B. RIVOLGERSI SEMPRE ALL'ISTRUTTORE PRIMA DELLA PRIMA LEZIONE
PER SEGNALARE EVENTUALI PATOLOGIE O PROBLEMATICHE PARTICOLARI.

SOFT TONE:

Corso a corpo libero con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi con carichi leggeri.

OBIETTIVI: tonificazione leggera, senza sovraccarico

ADATTO A: tutti, anche ai principianti

LIVELLO: base **DURATA:** 45 minuti

FUNCTIONAL TRAINING:

Semplicemente, come ci suggerisce la parola stessa, è quell'allenamento che mira al miglioramento delle "funzioni" del corpo umano, in particolare migliora la qualità e l'efficacia dei gesti sportivi e della vita quotidiana.

PRINCIPALI OBIETTIVI: mobilità e tonificazione del corpo mediante un lavoro funzionale

ADATTO A: persone senza patologie particolari

LIVELLO: medio - avanzato **DURATA:** 45 minuti

HI INTERVAL TRAINING:

La principale caratteristica dell' H.I.Interval Training è la sua durata: una sessione di allenamento dura circa 30 minuti ed è costituita da un periodo di riscaldamento seguito da una serie di ripetizioni di esercizi ad alta intensità, intervallati a brevi momenti di recupero attivo; a seguire defaticamento.

PRINCIPALI OBIETTIVI: allenare in breve tempo e ad alta intensità tutto il corpo.

ADATTO A: persone senza patologie particolari

LIVELLO: medio - avanzato **DURATA:** 30 minuti

ZUMBA:

Il programma per eccellenza di danza-fitness ispirato ai ritmi latino americani, che fonde frizzante musica di ogni genere, per realizzare un “fitness-party” che ti rende totalmente dipendente.

PRINCIPALI OBIETTIVI: divertirsi e bruciare calorie

ADATTO A: persone che si vogliono divertire e a cui piace molto la musica latino-americana

LIVELLO: medio **DURATA:** 45 minuti

DANCE&FUN (esclusiva Life.it):

Un corso dinamico e divertente, dove a regnare sono musica e danze di ogni genere. L'unico corso capace di abbracciare tutti gli stili didattici e musicali: dalla zumba al reejam, dal latino americano all'aerobica classica, dalla jumpstyle alla disco. Divertiti e balla con noi!

PRINCIPALI OBIETTIVI: divertirsi, bruciare calorie, migliorare le capacità cardiovascolari

ADATTO A: persone che si vogliono divertire a tempo di musica.

LIVELLO: medio **DURATA:** 45 minuti

PILATES:

Un programma di fitness pensato e concepito per allungare e rinforzare i muscoli attraverso l'arte del controllo.

PRINCIPALI OBIETTIVI: tonificare ed allungamento di tutto il corpo, con particolare attenzione al “core” (parte centrale del corpo).

ADATTO A: tutti, ricordando di segnalare eventuali problematiche alla schiena e al tratto cervicale

LIVELLO: semplice **DURATA:** 45 minuti

G.A.G.:

Acronimo di Gambe, Addominali e Glutei. Viene riproposto nella sua versione più classica, rielaborata con tecniche e metodologie d'allenamento più moderne.

PRINCIPALI OBIETTIVI: rassodare e tonificare una specifica parte del corpo

ADATTO A: tutti

LIVELLO: medio **DURATA:** 30/45 minuti

TOTAL BODY:

Il Total Body è l'evoluzione della lezione di corpo libero che si avvale di attrezzi con lo scopo di migliorare il tono e la resistenza muscolare di gambe, glutei, braccia, dorsali e addominali.

PRINCIPALI OBIETTIVI: tonificazione del corpo

ADATTO A: tutte le persone che vogliono "scolpire" e "definire" il proprio corpo

LIVELLO: medio **DURATA:** 45 minuti

SUPER JUMP:

Saltare sul trampolino elastico e dimagrire a suon di musica. Dalla sua, infatti, anche tanto divertimento e benessere a basso impatto per le articolazioni.

PRINCIPALI OBIETTIVI: bruciare calorie

ADATTO A: tutte le persone che vogliono bruciare calorie e che amano saltare ma senza avere un eccessivo impatto sulle articolazioni

LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 45 minuti

STEP BASE:

Attività coreografica di difficoltà base unita ad un'ottima didattica. Un mix di divertimento, energia, musica e fantasia...mescola il tutto e partecipa ad una lezione esplosiva.

PRINCIPALI OBIETTIVI:

ADATTO A: tutti, anche a chi non ha mai provato la disciplina

LIVELLO: facile **DURATA:** 45 minuti

STEP ADVANCE:

Attività coreografica dello step base con un grado di difficoltà avanzato, ma altamente coinvolgente.

ADATTO A: persone che hanno provato più volte la disciplina

LIVELLO: avanzato **DURATA:** 45 minuti

YOGA:

La pratica dello Yoga e delle Asana, oltre ad essere un allenamento fisico completo ed intenso, migliora le proprietà elastiche del corpo, aumenta la consapevolezza di se stessi e crea una sinergia tra corpo e mente. Unito a tutto questo si sviluppa l'importantissima coordinazione tra movimento e respirazione.

PRINCIPALI OBIETTIVI: creare consapevolezza del proprio corpo e migliorarne le qualità

ADATTO A: tutti

LIVELLO: semplice/medio **DURATA:** 45/60 minuti

BOXE UP:

è un mix di tutto quello che il nostro istinto o stato d'animo vuole sfogare al sacco: non c'è contatto fisico, non c'è gara e non ci sono vincitori o sconfitti. E' un vero e proprio corso di fitness studiato per unire la musica alle tecniche degli sport da combattimento e delle arti marziali applicate al sacco. Boxing up (variante di boxe up)

PRINCIPALI OBIETTIVI: attività cardio, tecniche marziali, tonificazione

ADATTO A: soggetti senza particolari patologie

LIVELLO: medio **DURATA:** 45 minuti

TRAINING POSTURALE:

Corso a corpo libero mirato a migliorare la struttura, la stabilità e la mobilità della colonna vertebrale e dei suoi principali muscoli.

Si pone inoltre l'obiettivo di migliorare la postura e la funzionalità del "core"

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare la postura e la funzionalità in particolare della colonna vertebrale

ADATTO A: tutti

LIVELLO: semplice **DURATA:** 45 minuti

ADDOMINAL EXPRESS:

Corso a corpo libero di breve durata ma ad alta intensità mirato al lavoro specifico sull'addominale.

PRINCIPALI OBIETTIVI: tonificare e fortificare il tratto addominale
ADATTO A: tutti, ricordando di segnalare eventuali problematiche all'insegnante

LIVELLO: medio **DURATA:** 30 minuti

STRETCHING:

La tecnica dello stretching riduce la tensione muscolare, migliora la coordinazione e la propriocezione (cioè la presa di coscienza del proprio corpo), previene traumi muscolari e tendinei, e migliora l'escursione articolare.

PRINCIPALI OBIETTIVI: allungare catene muscolari e singoli muscoli
ADATTO A: tutti **LIVELLO:** semplice **DURATA:** 15 minuti (stretching posturale 45 minuti)

ADDOMINAL & STRETCHING:

Corso a corpo libero di breve durata mirato al lavoro specifico sull'addominale e sull'allungamento muscolare in catena aperta o chiusa.
Ideale per completare ed ottimizzare una seduta di allenamento.

PRINCIPALI OBIETTIVI: tonificare e fortificare il tratto addominale e stretchare i muscoli
ADATTO A: tutti
LIVELLO: semplice **DURATA:** 30 minuti

JUMP & TONE:

corso che unisce l'attività base del superjump ad esercizi a corpo libero a terra di pura tonificazione.

PRINCIPALI OBIETTIVI: bruciare calorie e tonificare
ADATTO A: tutte le persone che vogliono bruciare calorie e che amano saltare ma senza avere un eccessivo impatto sulle articolazioni e insieme tonificare
LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 45 minuti

FLYBOXE:

Evoluzione della fit boxe, integra l'aerobica con le arti marziali e la boxe. Un lavoro completo che interseca tutta una serie di muscoli meno coinvolti con l'erobica boxata tradizionale, così da fornire una base stabile per un corretto movimento del proprio corpo.

PRINCIPALI OBIETTIVI: bruciare calorie, imparare alcune tecniche marziali

ADATTO A: tutte le persone mediamente allenate

LIVELLO: medio **DURATA:** 45 minuti

FREE BODY:

Il corso a corpo libero in cui poter migliorare capacità coordinative come equilibrio.

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare armonia e controllo del proprio corpo

ADATTO A: tutti

LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 45 minuti

ROCKY TRAINING:

Vengono utilizzate le tecniche di arti marziali e sport da combattimento attraverso blocchi di lavoro cardiovascolari e di movimenti funzionali.

PRINCIPALI OBIETTIVI: divertirsi, tonificare ed allenarsi come dei veri atleti

ADATTO A: persone con un buon livello di allenamento di base

LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 45 minuti

CROSS TRAINING:

Il cross training è l'ideale allenamento per "trasformare" il lavoro classico fatto in sala attrezzi.

Da alcuni anni è diventato uno sport di tendenza accessibile a tutti e che tende a imporsi come la disciplina del recupero forma. Si differenzia dagli altri metodi per:

- L'intensità più elevata
- I movimenti funzionali sollecitano tutte le catene muscolari per produrre un movimento naturale
- La grande diversità degli esercizi rende le sessioni d'allenamento varie e ludiche.

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare rapidamente la condizione fisica generale

ADATTO A: tutti, ricordando di segnalare all'istruttore eventuali problematiche particolari

LIVELLO: medio-avanzata **DURATA:** 45 minuti

CROSS POWER:

Variante strong del cross training

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare rapidamente la condizione fisica generale

ADATTO A: soggetti che hanno raggiunto un buon livello di allenamento

LIVELLO: avanzata **DURATA:** 45 minuti

CROSS CARDIO:

Cross Cardio è un'attività fitness che porta ad imparare la tecnica e la didattica degli esercizi fondamentali con diverse proposte di allenamento. L'allenamento cardiovascolare sarà una proposta di esercizi calistenici a ritmo musicale nella prima parte delle lezioni (CARDIO). La seconda parte delle lezioni sarà ispirata sul cross fit e la ginnastica funzionale (CROSS).

PRINCIPALI OBIETTIVI: bruciare calorie, tonificare e migliorare le funzionalità del corpo

ADATTO A: soggetti con un buon allenamento di base

LIVELLO: avanzato **DURATA:** 45 minuti

KINESIS:

Un programma di breve durata a circuito, svolto ad una media/alta intensità con esercizi sempre nuovi, che darà vita ad un'energica e coinvolgente lezione per utenti e trainers.

Può essere anche un ottimo punto di partenza per una preparazione fisica ed atletica per specifici sport come calcio, sci, tennis, golf, ecc...

Lezioni disponibili non solo in small group, ma anche individuali con personal trainer.

Il programma small group si divide in base agli obiettivi in:

cardio kinesis: con focus puntato sul consumo di calorie

kinesis tonificazione: con focus puntato sulla tonificazione generale

kinesis funzionale: con focus puntato sul lavoro funzionale del corpo

kinesis tabata: con focus puntato sull'alta intensità dell'interval training

PRINCIPALI OBIETTIVI: bruciare calorie, tonificare e migliorare le funzionalità del corpo (vedi differenziazione tra i vari corsi di kinesis), preparazione atletica specifica

ADATTO A: tutti, ricordando di segnalare eventuali patologie particolari

LIVELLO: medio **DURATA:** 30 minuti

PANCAFIT:

Attraverso l'utilizzo della PANCAFIT eliminerai tensioni muscolari, terrai la colonna in assetto posturale corretto e donerai relax al tuo corpo e alla tua mente; ottima per sportivi e per problematiche muscolo/scheletriche di ogni genere.

PRINCIPALI OBIETTIVI: allungare le catene cinetiche e muscolari

ADATTO A: tutti, anche a persone con problematiche particolari (da segnalare all'insegnante prima del corso)

LIVELLO: semplice **DURATA:** 45 minuti

STRIDING & WALKING:

Un programma rivoluzionario che abbina la camminata in linea sul tappeto meccanico alla dinamicità di una lezione di fitness utilizzando le bande laterali per stimolare e migliorare le capacità e le abilità fisiche quali la forza, la resistenza, la coordinazione motoria, la lateralità.

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare le capacità cardiovascolari

ADATTO A: persone con un buon livello di allenamento aerobico di base

LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 60 minuti

GROUP CYCLING:

Il corso, mira al perfezionamento della resistenza cardiovascolare attraverso un training realizzato su di un'apposita bike, combinando semplici tecniche di pedalata, in un'atmosfera di suoni e luci altamente coinvolgenti, sintonizzati con il ritmo del tuo corpo.

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare le capacità cardiovascolari

ADATTO A: persone con un buon livello di allenamento aerobico di base

LIVELLO: medio-avanzato **DURATA:** 60 minuti

MILITARY TRAINING:

Forza, resistenza e disciplina sono la base di questo allenamento in perfetto stile militare. Motivazione, determinazione e gioco di squadra saranno tutto ciò di cui hai bisogno.

PRINCIPALI OBIETTIVI: migliorare le capacità atletiche

ADATTO A: persone con sana e robusta costituzione fisica

LIVELLO: avanzato **DURATA:** 45 minuti

CORE TRAINING:

Sinergia tra la muscolatura centrale del corpo e le altre catene cinetiche.

PRINCIPALI OBIETTIVI: diventare forti, stabili ed equilibrati

ADATTO A: tutti **LIVELLO:** medio **DURATA:** 30 minuti

MOVIMENTO PRIMORDIALE:

Balzi, camminate in quadrupedia, esercizi propriocettivi dinamici, spostamento di oggetti pesanti, esercizi in sospensione

PRINCIPALI OBIETTIVI: diventare forti, stabili ed equilibrati

ADATTO A: tutti **LIVELLO:** medio **DURATA:** 60 minuti

MOBILITÀ ARTICOLARE

Migliorare le qualità delle articolazioni di tutto il corpo.

Ripristinare il corretto ROM (range di movimento).

Migliorare la flessibilità ed eliminare i fastidi causati dalle retrazioni muscolari

PRINCIPALI OBIETTIVI: eliminare i fastidi e migliorare la qualità muscolare ed articolare

ADATTO A: tutti, anche a persone con problemi specifici

LIVELLO: base **DURATA:** 45 minuti