

TUTTI COMPRESI  
negli abbonamenti!

7<sup>1</sup> **CORSI**



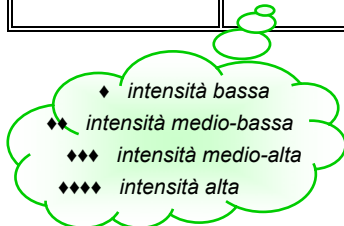
Tutti con la musica!

FREQUENZA LIBERA  
tutti i giorni!

CORSO	Intensità	DESCRIZIONE
<b>Antalgica</b>	◆	Ginnastica specifica contro il dolore provocato da cervicalgia, dorsalgia, lombalgia (mal di schiena), ecc., accompagnata da esercizi di rilassamento e di respirazione.
<b>Stretching</b>	◆	Allungamento muscolare volto ad aumentare la flessibilità del corpo e a prevenire infortuni.
<b>Stretching posturale</b>	◆	In questa lezione vengono proposti i principi applicativi di alcune attività motorie che rispettano i meccanismi neurofisiologici alla base dello stretching e che permettono di migliorare atteggiamenti posturali scorretti, la mobilità articolare, la flessibilità muscolare e le più frequenti manifestazioni algiche.
<b>Pilates</b>	◆	Questo corso si avvale di esercizi di tonificazione eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi che permettono di sviluppare addominali forti e stabili e di rinforzare armonicamente tutto il corpo migliorando la postura.
<b>Stretching and tone</b>	◆◆	Attività che prevede, oltre all'allungamento muscolare, una parte di tonificazione leggera.
<b>Abdominal and stretching</b>	◆◆	Lezione impostata sull'allungamento muscolare e sulla tonificazione degli addominali.
<b>Abdominal and gluteos</b>	◆◆	Allenamento intenso interamente dedicato alla tonificazione degli addominali e dei glutei.
<b>Tone Abdominal</b>	◆◆	Allenamento, della durata di 30 minuti, interamente dedicato ai muscoli addominali.
<b>Corpo libero</b>	◆◆	Corso di media intensità comprensivo di fasi aerobiche, di tonificazione e di allungamento.
<b>G.A.G.</b>	◆◆◆	Lezione totalmente indirizzata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.
<b>G.A.S.</b>	◆◆◆	Corso completo che comprende esercizi per gambe, addominali e spalle.
<b>Body tonic</b>	◆◆◆	Attività di tonificazione armonica, rivolta a tutti i gruppi muscolari, che alterna esercizi a corpo libero e esercizi con l'utilizzo di pesi, step, cavigliere, barre ed elastici.
<b>Body sculpture</b>	◆◆◆	Allenamento intenso e specifico per la tonificazione di tutte le fasce muscolari grazie all'utilizzo di piccoli pesi ed elastici.
<b>Interval training</b>	◆◆◆	Attività nella quale si alternano momenti di lavoro ad alta intensità con altri a minore intensità.
<b>Circuit training</b>	◆◆◆	Metodo di allenamento efficace e divertente basato sulla suddivisione in "stazioni": in ognuna di esse viene allenato un diverso gruppo muscolare.
<b>Step</b>	◆◆◆◆	Attività che consiste nel salire e scendere da un rialzo ("step") componendo divertenti coreografie (di media difficoltà) a ritmo di musica.

Continua ...

<b>Aerostep</b>	◆◆◆◆	Divertente allenamento a ritmo di musica che unisce i passi dello step con quelli dell'aerobica (corso coreografato).
<b>Fitboxe</b>	◆◆◆◆	Allenamento ad alto dispendio energetico, praticato a tempo di musica, che combina le caratteristiche dell'aerobica con quelle di alcune arti marziali. Prevede l'utilizzo di speciali sacchi a base mobile.
<b>Spinning</b>	◆◆◆◆	Forma di allenamento che consiste nel pedalare a ritmo di musica, aumentando la resistenza aerobica e il consumo calorico.



## LE ATTIVITÀ

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
<b>Cardio fitness</b>	Attività mirata alla riduzione della massa grassa mediante l'impiego di macchine computerizzate e del cardiofrequenzimetro.
<b>Fitness</b>	Attività dedicata alla tonificazione generale grazie all'utilizzo di macchine specifiche.
<b>Programma personalizzato</b>	Insieme di esercizi personalizzati, eseguiti con l'ausilio di macchine isotoniche e cardio-fitness, abbinati ad esercizi di allungamento specifici.

## I SERVIZI

SERVIZI	DESCRIZIONE
<b>Valutazioni funzionali</b>	Analisi delle prestazioni di un soggetto mediante una batteria selezionata di prove di valutazione (valutazione della flessibilità, della resistenza muscolare e test di massima potenza aerobica $\dot{V}O_{2MAX}$ ).
<b>Antropometria</b>	Analisi della composizione corporea tramite il metodo plicometrico (massa grassa, muscolare e ossea).
<b>SenseWear® Armband</b>	Monitor indossabile che registra, nell'arco di una settimana, lo stile di vita della persona: calorie bruciate, durata dell'attività fisica, numero di passi e decorso del ciclo del sonno.
<b>Ginnastica antalgica</b>	Esercizi personalizzati e testati volti al trattamento della lombalgia, dorsalgia e cervicalgia.
<b>Ginnastica correttiva</b>	Ginnastica medica destinata a bambini ed adolescenti con vizi di portamento strutturali e posturali (scoliosi, cifosi, ecc.).
<b>Ginnastica riabilitativa</b>	Programma personalizzato per il recupero a seguito di infortuni vari quali fratture, distorsioni, traumi ai legamenti o infiammazioni muscoloscheletriche, ecc., con macchine (R.O.M.) all'avanguardia.
<b>Prevenzione e riabilitazione cardiovascolare</b>	Programma personalizzato rivolto ai soggetti con patologie dell'apparato cardiovascolare.
<b>Rieducazione posturale</b>	Esercizi finalizzati all'apprendimento, nei movimenti quotidiani, delle corrette posizioni della colonna vertebrale.

N.B.: Tutti i corsi, le attività e i "servizi" (ad eccezione del SenseWear Armband) sono compresi nelle quote di abbonamento.