

---

**FEDERICA MACRÌ****Full body:**

Total body a circuiti prettamente a corpo libero o con piccoli attrezzi. Mirata alla tonificazione ed il miglioramento funzionale.

---

**MAX BRUN****Tonic postural concept:**

È un formato di lezione di gruppo dove il principale obiettivo è migliorare la propria consapevolezza corporea, grazie ad una completa serie di esercizi a corpo libero, ne consegue un lavoro mirato a migliorare il tono muscolare anche con l'ausilio di piccole resistenze quali manubri ed elastici. Durante tutta la lezione è fondamentale mantenere una corretta postura e il controllo dei movimenti per migliorare il proprio assetto, lo stretching a conclusione della lezione.

**Sculpt muscle definition:**

È un formato di lezione di gruppo con una componente aerobica iniziale ne consegue un lavoro mirato a migliorare il tono e la resistenza muscolare con l'ausilio di piccoli manubri. Durante tutta la lezione è fondamentale mantenere una corretta postura e il controllo dei movimenti per migliorare il proprio assetto. Stretching a conclusione della lezione.

---

**MARCO COZZUTTO****Functional workout:**

Corso finalizzato tanto al miglioramento del corpo con esercizi di flessibilità e forza, quanto a rilassare la mente, con tecniche di respiro. A tal scopo verrà utilizzato in prevalenza il tuo corpo ma anche gli strumenti tipici da palestra.

---

**SANDRO BARTOLI****Cross training:**

Il Cross Training è un allenamento efficace e versatile che unisce diverse discipline, allo scopo di migliorare la tua forma fisica a 360 gradi. Potenzia forza, resistenza e agilità prevenendo infortuni, grazie alla sua varietà. Adatto a tutti, questo approccio funzionale sviluppa un corpo forte e versatile, pronto a farti affrontare ogni sfida.

