
GIULIANA BIZIJAK**Ginnastica silver:**

Corso dinamico e divertente, accompagnato da musica a ritmo. La prima parte della lezione si svolge in piedi con pesi, elastici, bastoni e altri attrezzi, mentre nella seconda parte si lavora a terra su addominali, gambe e glutei. Una fusione tra ginnastica dolce, pilates e aerobica leggera, pensata per migliorare forza, mobilità ed equilibrio in modo graduale e piacevole.

GIUSEPPE TRECCOZZI**Ginnastica posturale:**

Un'attività completa che unisce postura corretta e tonificazione muscolare. Attraverso esercizi mirati rinforzerai tutto il corpo, migliorerai l'equilibrio e la mobilità, riducendo le tensioni quotidiane. Un allenamento efficace e adatto a tutti, per sentirti più forte, armonico e vitale.

MAX BRUN**Tonic:**

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.

Triax:

È un formato di lezione di gruppo dove il principale obiettivo è rafforzare tutta la muscolatura con specifici esercizi di tonificazione e di lavoro isometrico. Si differenzia come formato dal Tonic perché i carichi sono più elevati ma progressivi. Durante tutta la lezione si ha la massima attenzione alla corretta postura e il controllo dei movimenti per migliorare il proprio assetto, lo stretching a conclusione della lezione.

Sculpt:

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, lo stretching a conclusione della lezione.

SANDRO BARTOLI**Cross Training:**

Il Cross Training è un allenamento completo ad alta intensità che usa vari attrezzi a diverse intensità, con l'obiettivo di migliorare forza, resistenza, coordinazione e agilità. È un modo dinamico per tonificare il corpo e raggiungere un'ottima forma fisica in modo efficace e stimolante.

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.