
GIULIANA BIZJAK - 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.

SERGIO ZENNARO - YOGA:

Yoga Hatha Flow unisce la lentezza e la consapevolezza dell'Hatha Yoga tradizionale a movimenti fluidi e dinamici, con attenzione ad allineamento, respiro e rilassamento profondo.

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.

GABRIELE AUBER - **GPC - GINNASTICA PREPARATORIA CONTROLLATA:**

La tua preparazione atletica, fisica e psicologica. La Ginnastica preparatoria Controllata (GPC) è il protocollo progettato per essere una preparazione fisica, atletica e psicologica funzionale a chi pratica attività sportive (tennis, sci, corsa, padel...). Troppo spesso lo sport amatoriale crea disfunzioni fisiche e posturali per mancanza di basi solide: il nostro corso colma questo vuoto attraverso una formazione muscolare profonda, rendendo ogni atleta consapevole del proprio corpo e della propria mente. Grazie al monitoraggio costante, la GPC non è solo ginnastica, ma un vero e proprio sistema di formazione che potenzia la struttura fisica e mentale per prevenire incidenti e garantire prestazioni ottimizzate nel tempo.

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.

GIULIANO SVARA - **BRAZILIAN JIU-JITSU:**

Arte Marziale, Sistema di Difesa Personale e Sport da Combattimento focalizzato sulla lotta a terra, proiezioni, leve articolari e strangolamenti. Basato su tecnica, strategia e tattica, permette a chiunque di difendersi con successo anche contro avversari fisicamente più forti. Il corso è aperto a tutti: donne, uomini, amatori e agonisti. Le lezioni uniscono preparazione atletica (flessibilità e potenziamento), studio delle posizioni di controllo e sparring guidato (rolling) in totale sicurezza, sviluppando forma fisica, disciplina e sicurezza mentale.

CRISTINA SLUGA - **GINNASTICA PELVICA:**

Nel corso vengono proposti esercizi per facilitare il risveglio propriocettivo della zona perineale distinguendola da muscoli adiacenti e sinergici (glutei, adduttori e addominali). Gran parte del corso verrà dedicato agli esercizi di decompressioni sul perineo con tecniche di respiro diverse, soprattutto la ginnastica Ipopressiva (METODO MIM® metodo ipopressivo multidisciplinare.) Altra informazione che sarà veicolata durante gli incontri, attraverso la sperimentazione corporea, è la stretta connessione del pavimento pelvico con la POSTURA in modo da integrare il più possibile il perineo nel movimento e nella vita quotidiana.