

RISVEGLIO MUSCOLARE TOTAL BODY CROSS TRAINING

Attività finalizzata allo sviluppo del benessere complessivo della persona, con particolare attenzione allo sblocco delle tensioni.

Le tecniche utilizzate sono rielaborazioni tratte da: yoga, ginnastica dolce, posturale, antalgica, tonificazione generale e allungamento muscolare.

SOFT GAG

Ginnastica dolce, anche per persone poco allenate, che attraverso movimenti semplici ma efficaci, aiuta a tonificare i punti critici.

G.A.G. gambe, addominali e glutei

Lavoro di tonificazione a ritmo di musica, con o senza l'utilizzo di piccoli attrezzi, per rassodare in maniera localizzata e raggiungere un buon tono muscolare.

Sei alla ricerca di un'attività ad alto impatto?

Cerchi un sistema veramente efficace per bruciare le calorie in eccesso?

Iscriviti ai nostri corsi di total body, un'attività mirata alla tonificazione e al potenziamento aerobico, che combina attività di G.a.g. e esercizi a terra con o senza piccoli attrezzi quali pesi, bilanceri e step.

Energia allo stato puro!

ZUMBA FITNESS

Le lezioni di Zumba fitness uniscono ritmi internazionali allegri e una coreografia facile da seguire, per un allenamento totale per il corpo divertente ed efficace.

MASTER CLASS

Seguici su Facebook, scoprirai il calendario delle nostre master class!

Il Cross Training è una metodologia d'allenamento studiata per allenare

il fisico in maniera totale sviluppando tutte le principali capacità motorie: forza, resistenza, potenza, equilibrio, agilità, mobilità, controllo motorio e posturale. L'allenamento funzionale è un

programma di rafforzamento e condizionamento fisico pensato per aiutare le persone a conquistare un benessere completo e generale.

Tale programma si concentra su una serie di movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità e con l'utilizzo di attrezzi alternativi, con l'obiettivo di sviluppare e potenziare la muscolatura di tutto il corpo e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.

SPINNING PILATES

Il metodo ha integrato la tecnica di pedalata a varie velocità, la tecnica di concentrazione e coinvolgimento tipico del training autogeno con l'ausilio di scelte musicali appropriate.

La lezione si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica utilizzata.

Si cerca di condurre il ciclista attraverso un viaggio virtuale in cui la concentrazione e il coinvolgimento portino la mente a superare la fatica fisica e ad aumentare così le proprie capacità organiche.

CIRCUITO BIKE

L'allenamento che unisce il lavoro dello spinning ad una serie di esercizi di tonificazione per bruciare i grassi e rassodare il corpo al ritmo coinvolgente della musica!

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della forza in tutto il corpo, senza creare un eccesso di massa muscolare.

Ma il metodo Pilates non è solo esercizio fisico, è anche :

CONCENTRAZIONE

Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.

CONTROLLO

Non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.

STABILIZZAZIONE DEL BARICENTRO

Attraverso un lavoro ed esercizi particolari nelle regione addominale, lombare e dorsale.

FLUIDITA' DEI MOVIMENTI

Per il controllo dei movimenti per ottenere "armonia".

PRECISIONE

Tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare

RESPIRAZIONE

Coordinata con i movimenti, fluida e completa

S.S.D. DIMENSIONE SPORT S.R.L.

Via N. SAURO, 30 - 20843 VERANO BRIANZA

TEL. 0362.902530

www.piscinadiverano.it

info@piscinadiverano.it



**ATTIVITA' IN PALESTRA
PER ADULTI**