

## STRETCHING DEI MERIDIANI

Innovativa tecnica di allungamento che consente di lavorare sui propri squilibri fisici ed energetici, seguendo i percorsi dei meridiani della medicina cinese, rinnovando i principi dello stretching e liberando il naturale scorrere dell'energia vitale, spesso bloccata dalle tensioni muscolari.

Ideale per chi necessita di distensione mentale, maggiore mobilità, flessibilità corporea o rilassamento!

## GINNASTICA POSTURALE

Nel corso si apprenderanno i principi della postura attraverso la qualità e la precisione dei movimenti, il controllo dei muscoli profondi del corpo per migliorare la propria postura nella vita di tutti i giorni. Attraverso l'esecuzione di esercizi specifici e ben modulati tra loro, impareremo le posizioni corrette e correggeremo gli atteggiamenti viziati, muovendosi armoniosamente e dimenticandosi dei dolori cronici persistenti grazie ad una postura più equilibrata e compensata.

Eccellente per chi ha una postura scorretta da migliorare o riadattare!

## HATHA YOGA

È l'unione tra corpo, mente e spirito.

L'energia e le tensioni muscolari si sbloccheranno tramite delle precise posture codificate (Asana), tecniche di respirazione (Prananyama) e di meditazione, permettendo così il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico e anche emotivo. Pratica più morbida e con un ritmo lento e dolce, favorendo il principiante nella ricerca degli allineamenti corretti nelle diverse pose.

Fantastico per chi vuole rallentare la quotidianità e ritrovare il proprio equilibrio e naturalezza.

## PILATES

Controllo, fluidità, percezione, respirazione, ricerca del centro sono alcuni dei principi fondamentali applicati con questa metodica, ideale per il miglioramento delle qualità fisiche (coordinazione, flessibilità, equilibrio), per sperimentare e scoprire una nuova esperienza di benessere fisico tramite esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (fitball, softball, ring, fasce elastiche, foam roller).

Ottimo come intensità per chi soffre di mal di schiena, cervicalgia o rigidità articolare e per chi ricerca un'armonia generale!

## HATHA FLOW

Pratica completa per il corpo che, guidato dal respiro e da una sequenza (flow) di asana (posizioni), offre gli strumenti utili alla comprensione del funzionamento del proprio corpo e della propria mente. L'intensità di questa tipologia di yoga viene compensata dalla fluidità e varietà nelle transizioni delle posture e dal bilanciamento conclusivo della propria energia fisica, mentale e spirituale.

È un corso per coloro che si avvicinano alla disciplina dello yoga seppur per la prima volta e per chi ricerca un maggiore approfondimento e dinamicità nella propria pratica.

## **BODY BALANCE**

“L’equilibrio della mente si ripercuote sul benessere fisico”. Questo corso combina il potenziamento muscolare al benessere della psiche, rafforzando e modellando il corpo attraverso un allenamento adatto a correggere e migliorare la postura, la fluidità e la precisione dei movimenti a corpo libero o con attrezzi destabilizzanti (skimmy, Slide, cuscini propriocettivi). Finalmente un ottimo corso anti-ageing (anti-invecchiamento)!

Perfetto per chi voglia ritrovare forma, equilibrio e una funzionalità corporea globale!

## **TOTAL BODY**

Questo corso è un efficace metodo di allenamento ad alta intensità. E’ “must” da sempre nel mondo del fitness poiché consente un miglioramento della forma fisica e del consumo calorico. L’efficacia di tale allenamento risiede nel lavoro intenso che coinvolge l’intero corpo con movimenti multiarticolari, dinamici ed energici, utilizzando manubri, bilancieri, Slidisk o anche solo il peso del proprio corpo, migliorando la così la forma fisica globalmente.

Corso dedicato a chi ha necessità di stimolare in ogni area il proprio corpo, aumentandone la forza, il vigore, la prestanza fisica e la tonicità generale.

## **G.A.G.**

Acronimo di Gambe-Addominali-Glutei: è un corso mirato alla tonificazione della parte inferiore del corpo ed è costituito da una combinazione di esercizi a corpo libero o con l’ausilio di piccoli attrezzi come cavagliere o elastici.

Adatto a chi è carente nel tono, nella forza e nella funzionalità di queste aree decisamente fondamentali per un corpo bello e sano!

## **INDOOR CYCLING**

Fantastico lavoro cardio-vascolare sulla bike, che migliora la resistenza e la potenza cardiovascolare, aumentando le capacità e l’efficienza di cuore, polmoni, sistema circolatorio e linfatico e ovviamente incrementando il consumo calorico giornaliero.

Ottimo per ciclisti che vogliono mantenere un buon livello di allenamento anche nella stagione invernale e ideale per chi necessita di scaricare tensioni fisiche o mentali ed incrementare il dispendio energetico durante e post attività.

## **PERSONAL TRAINING**

L’attività fisica è un impegno e una responsabilità sana con il proprio corpo!

Con l’ausilio del personal trainer potrai ritrovare e sperimentare la tua forza e la tua vitalità utilizzando il movimento come “farmaco preventivo” per il mantenimento della tua energia e delle qualità fisiche (forza, flessibilità, resistenza, equilibrio), per uno stato di salute corporea duratura nel tempo sia nella sua globalità (stato di forma generale) sia nelle sue peculiarità (atteggiamenti posturali viziati, dolori cronici, performance sportiva e preparazione atletica).