


























NOME DEL CORSO	DESCRIZIONE DEL CORSO	FLESSIBILITA' STRETCHING	FORZA TONIFICAZ.	ES. AEROBICO	RELAX	INTENSITA'
ZUMBA KIDS 	Sono movimenti su misura per i bambini, basati sulla coreografia originale di Zumba. I passi sono semplificati. Nella struttura del corso, vengono integrati giochi, attività ed elementi di esplorazione. Adatto ai bambini dai 4 ai 12 anni	V		VV		VV
BRUCIA GRASSI 	Allenamento total body di gruppo, il cui scopo è quello di bruciare tante calorie con la combinazione di esercizi di tonificazione ed esercizi aerobici. Il tutto Accompagnato dalla musica		VV	VVV		VVV
G.A.G. 	Programma di esercizi che mirano alla tonificazione di Addominali, Gambe, Glutei.		VV	VV		VV
KICK BOXING 	E' una disciplina sportiva che deriva dalla boxe, in cui è concesso l'uso oltre che delle mani anche dei piedi. È un allenamento che oltre a migliorare velocità di reazione, mobilità e agilità serve per scaricare stress e aiuta a migliorare l'autostima. Adatto a tutti uomini e donne.		VVV	VVV		VVVV
FUNCTIONAL TRAINING 	Programma di esercizi ad alta intensità, in cui attraverso gli schemi motori di base si allenano forza, velocità e resistenza. Utilizzando attrezzi che richiamano i movimenti della vita quotidiana.		VVV	VV		VVVV
POUND 	E' un'attività aerobica che miscela movimenti di Pilates, e Zumba tenendo sempre tra le mani speciali bacchette da batterista per praticare il "virtual drumming" simulando cioè il movimento dei batteristi. L'attività viene costantemente accompagnata da basi musicali di hip-hop, pop, rap.		VV	VVV		VVV
RECUPERO FUNZIONALE 	E' una ginnastica leggera svolta in piscina con lo scopo di migliorare la forza muscolare e l'articolari dei soggetti che presentano problematiche fisiche, al rachide, arti superiori, arti inferiori.	VV	V		VV	V
ACQUA DOLCE 	E' una ginnastica leggera svolta in piscina , con esercizi che mirano al miglioramento di mobilità, flessibilità e forza di tutti i distretti corporei. Il tutto Accompagnato dalla musica, attrezzi e ai benefici dell'acqua.	VV	V	V	VV	V
ACQUA PILATES 	Prevede un programma di esercizi che derivano dalla disciplina del pilates, riadattati in acqua. Permette di mantenere le articolazioni in scarico e al tempo stesso di rinforzare i muscoli del tronco e delle pelvi	VV	V		VV	V
ACQUAGYM 	Allenamento intenso che Prevede esercizi ginnici vari, a ritmo di musica e con l'utilizzo di attrezzature. Il tutto eseguito nell'acqua permette di mantenere le articolazioni in scarico e da un effetto drenante.	V	VV	VVV		VVV
ACQUA DYNAMIC 	E' un corso dinamico e divertente eseguito a ritmo di musica con coreografie che mirano ad allenare tutto il corpo. Non sono utilizzati attrezzi ma sfrutta a pieno la resistenza dell'acqua	V	VV	VVV		VVV
ACQUA ADATTATA 	E' un'attività fisica adattata, eseguita in acqua specifica per soggetti che hanno problematiche osteoarticolari.	V	V		V	V
ACQUA ZUMBA 	Aqua Zumba unisce la filosofia di Zumba® con la resistenza dell'acqua, per una festa in piscina da non perdere!		VV	VVV		VVV
CIRCUITO BRUCIA GRASSI	Allenamento intenso che unisce i benefici metabolici dell'allenamento a circuito con i benefici dell'acqua.		VV	VVV		VVV

NOME DEL CORSO	DESCRIZIONE DEL CORSO	FLESSIBILITA' STRETCHING	FORZA TONIFICAZIONE	ESERCIZIO AEROBICO	RELAX	INTENSITA'
AFA 	ATTIVITA' FISICA ADATTATA . Un programma di esercizi fisici ,svolti in gruppo , appositamente adattati a persone con patologie croniche con lo scopo di modificare lo stile di vita e prevenire la disabilità.	VVV	V		VV	V
GINNASTICA DOLCE 	programma di esercizi a bassa intensità , eseguito in gruppo, adatto a migliorare la mobilità , flessibilità e la forza, utilizzando diversi attrezzi.	VVV	VV			V
YOGA 	Hatha Yoga . è una disciplina orientale, eseguita in gruppo, con esercizi psicofisici abbinati ad esercizi specifici di respirazione. Migliora l'allungamento muscolare e la concentrazione	VVVV	V		VVVV	V
APPUNTAMENTO SCHIENA 	Ginnastica eseguita in gruppo, con esercizi specifici per la colonna vertebrale. Lo scopo è quello di migliorare la muscolatura e la flessibilità del tronco.	VVV	VV		VV	V
STRETCHING 	Ginnastica eseguita in gruppo, con esercizi che mirano ad allungare la muscolatura di ogni distretto corporeo.	VVVV			VV	V
PILATES 	E' un programma di esercizi che mira al potenziamento dei muscoli profondi del tronco e delle pelvi e al loro allungamento. Gli esercizi sono eseguiti in modo fluido combinati alla respirazione.	VV	VV			V
TABATA 	Esercizio ad alta intensità, eseguito a circuito, con lo scopo di allenare in modo completo tutto il corpo utilizzando diversa attrezzatura. Fa bruciare tante calorie.		VV	VVV		VVVV
TRX 	Programma di esercizi ad alta intensità, che utilizza appositi cavi per allenare i muscoli così detti posturali ed i vari distretti corporei, sfruttando la forza di gravità.			VVVV	V	VVV
BODY PUMP 	Allenamento ad alta intensità. Combina gli esercizi della sala pesi a ritmo di musica. Eseguito con barra e dischi mira allo sviluppo della forza muscolare.			VVVV	V	VVVV
ZUMBA 	La musica ne fa da protagonista, è un allenamento divertente, cardiovascolare ballato , Atto a migliorare la coordinazione e la capacità aerobica.			VVV		VV
ZUMBA STRONG 	Allenamento intervallato ad alta intensità che viene eseguito a tempo di musica. Con lo scopo di bruciare tante calorie. Eseguito a corpo libero, allena tutti i distretti muscolari.		VV	VVV		VVVV
ZUMBA STEP 	A tempo di musica latina , questo programma unisce l'allenamento aerobico al potenziamento degli arti inferiori, migliorando coordinazione e equilibrio.		VV	VVV		VVV