

Corsi ad alta intensità



compresi negli abbonamenti fitness

Aeroboxe



Corso finalizzato a bruciare i grassi, rassodare e divertire attraverso l'unione delle tecniche dell'aerobica con le arti marziali ed i movimenti tipici della boxe; permette inoltre di scaricare lo stress e le tensioni muscolari e nello stesso tempo migliorare l'autocontrollo, il tutto a ritmo di musica.

i Giovedì dalle 11 alle 11.30

Fitboxing



Corso divertente e coinvolgente tirando calci e pugni al "sacco fit" a tempo di musica, mira a perdere i chili di troppo ma nello stesso tempo a sfogare le tensioni create durante la giornata.

i Martedì dalle 18.45 alle 19.30
Venerdì dalle 12.45 alle 13.15

Fit Crossing



Allenamento completo, costituito da esercizi di carattere globale e funzionale, attraverso i quali si allenano forza, coordinazione e destrezza.

- 📍 Mercoledì dalle 12.45 alle 13.45 e dalle 18.30 alle 19.30
Venerdì dalle 9.30 alle 10.30

Real Ball



“Rimbalza e sorridi” il primo programma di fitness eseguito rimbalzando su una palla a tempo di musica, con semplici coreografie, attività cardio e tone.

- 📍 Lunedì dalle 19.15 alle 20
Giovedì dalle 13.15 alle 13.45

Spinning



Pedalando a tempo di musica, tra salite e discese (creando un percorso virtuale), mira a migliorare sia dal punto di vista cardiovascolare che a bruciare tante calorie.

📍 Lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30, lunedì, martedì e giovedì dalle 20 alle 21, previa prenotazione in segreteria a partire dalla lezione precedente.

Tabata



È una forma intensa di Interval Training e prevede l'esecuzione di esercizi multiarticolari a corpo libero, da effettuare per 20 secondi alla massima velocità, intervallandoli con 10 secondi di riposo, per un totale di 4 minuti, escluso riscaldamento e defaticamento. Con questo metodo di allenamento, oltre che a ridurre la massa grassa, si migliora la capacità aerobica e anaerobica.

📍 Giovedì dalle 19.15 alle 20