

# Fitness

## Corsi di Tonificazione Coreography Step Obiettivo Bruciare - Body Sculpt

CORSI DI FITNESS  
bi-settimanale (1 mese) 40,00 €

L'aerobica nelle varianti **OBIETTIVO BRUCIARE**, **TONIFICAZIONE** e **Coreography STEP** è un completo programma di fitness che aiuta il corpo a lavorare per migliorare l'efficienza e la resistenza cardiovascolare, la resistenza muscolare e permette di ottenere un'ottimale composizione corporea. La prima motivazione che determina la scelta dell'aerobica è la musica. Muoversi a tempo di musica permette agli individui di esprimersi istintivamente: grazie all'interazione corpo-mente si generano reazioni positive e rigeneranti.

**OBIETTIVO BRUCIARE:** lezione di aerobica per bruciare calorie e perdere peso al ritmo di musica

**TONIFICAZIONE:** lezione aerobica nella prima parte e G.A.G. (Glutei Addominali Gambe) nella seconda

**CHOREOGRAPHY STEP:** lezione coreografica al ritmo della disco music per utilizzare lo step in tutte le sue sfaccettature.



**BODY SCULPT:** E' un corso di gruppo che prevede l'utilizzo di piccoli pesi. Le lezioni prevedono l'utilizzo dello step, manubri, bilanceri, cavigliere. Si possono scegliere i pesi da utilizzare in base al proprio livello di preparazione e ai differenti esercizi proposti. L'obiettivo è migliorare la resistenza muscolare mediante l'esecuzione di un elevato numero di ripetizioni per ciascun movimento, favorendo anche un aumento del tono muscolare di tutto il corpo. Anche il sistema cardiovascolare viene allenato mediante l'uso dello step nella fase iniziale della lezione.



## Future Mamme

CORSO GESTANTI  
7 lezioni 140,00 €

Si rivolge a tutte le gestanti dalla 16ma settimana. In collaborazione con un'ostetrica è un corso della durata di 14 ore (7 lezioni) con ginnastica in acqua, tecniche di rilassamento e parte teorica di accompagnamento al parto.

