

TONO	
GINNASTICA DOLCE	Risveglio muscolare finalizzato al mantenimento /miglioramento del proprio stato fisico. Lezione di ginnastica generale a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi arricchita da allungamenti muscolari (stretching)
PILATES	Sequenza di esercizi concepiti in modo da migliorare la postura, il tono muscolare e la mobilità articolare. Modella e rassoda la figura, riduce lo stress oltre a prevenire dolori e patologie all'apparato muscolo-scheletrico
HATA YOGA	Disciplina Yoga finalizzata a mantenere e migliorare le capacità muscolo/articolari e le funzionalità degli apparati. Basata sulla pratica ASANAS (posizione) e RANAYAMA (controllo del respiro) è rivolta al raggiungimento della consapevolezza e percezione del corpo
POSTURAL TONE	Lezione mirata all'acquisizione ed al mantenimento della corretta postura mediante il potenziamento dei muscoli stabilizzatori del bacino e della colonna vertebrale e l'utilizzo della respirazione diaframmatica. Esercizi svolti a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi
♦ RIED. POSTURALE	Programma antalgico in funzione e nel rispetto delle esigenze individuali dei clienti e in considerazione delle indicazioni mediche loro prescritte
♦ FITNESS TEEN	Corso rivolto a ragazzi e ragazze dai 13 ai 18 anni. Allenamento cardio a corpo libero combinato a esercizi di tonificazione generale della muscolatura. L'obiettivo è rinforzare il sistema cardiovascolare sviluppando forza, resistenza e coordinazione eseguendo esercizi base per imparare ad allenarsi in sicurezza.
BRUCIA GRASSI	
CARDIO UPPER BODY	Allena il sistema circolatorio tramite un lavoro cardio abbinato a esercizi di tonificazione. È particolarmente adatto a bruciare calorie e definire la muscolatura della parte superiore del corpo. Gli esercizi hanno l'obiettivo di modellare la massa muscolare, migliorando la forma fisica e lo stato di salute.
STEP POWER:	Lavoro cardiovascolare con intenso consumo calorico e tonificazione dei glutei, gambe e addome.
CARDIO LOWER BODY	Allena il sistema circolatorio tramite un lavoro cardio abbinato a esercizi di tonificazione della parte inferiore del corpo. È particolarmente adatto a bruciare calorie e definire la muscolatura di gambe, addome e glutei. Gli esercizi hanno l'obiettivo di modellare la massa muscolare, migliorando la forma fisica e lo stato di salute.
FUNCTIONAL	Allenamento progettato e sviluppato x allenare il corpo su tutti i piani del movimento aumentando il controllo della postura, la capacità cardiovascolare e la tonicità muscolare.
CARDIO	
CARDIO TOTAL BODY	Allena il sistema circolatorio tramite un lavoro cardio abbinato a esercizi di tonificazione generale di tutto il corpo. È particolarmente adatto a bruciare calorie e definire la muscolatura della parte superiore e inferiore del corpo. Gli esercizi hanno l'obiettivo di modellare la massa muscolare, migliorando la forma fisica e lo stato di salute.
SPINNING	Allenamento cardio su bike che sfrutta l'esercizio a catena chiusa (consumo di 700 calorie a lezione).
STEP CARDIO	Lezione cardio che utilizzando le tecniche di base dello step migliora le capacità condizionali e coordinative