

<i>GIOCO DANZA</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Il Gioco Danza è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale! I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.</p>	<p>Lunedì 16.45-17.30</p>	<p>MONO 180,00 €</p> <p>MONO 200,00 €</p>

<i>PILATES</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.</p>	<p>Lunedì 19.30-20.30</p>	<p>MONO 180,00 €</p> <p>MONO 200,00 €</p>
	<p>Giovedì 12.45-13.30</p>	
	<p>Giovedì 19.30-20.30</p>	<p>BI 300,00 €</p> <p>BI 333,50 €</p>

<i>FITNESS STRONG</i>	<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>È la ginnastica aerobica che mixa i movimenti con le danze afrocaribiche, un programma di allenamento cardio a corpo libero. Gli esercizi vengono svolti senza ballare ma coordinando i movimenti alla musica.</p>	<p>Mercoledì 18.45-19.30</p>	<p>MONO 200,00 €</p> <p>MONO 222,50 €</p>

BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

Martedì
10.30-11.30

SERIATESI

MONO
180,00 €

NON SERIATESI

MONO
200,00 €

TOTAL BODY

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

Lunedì
20.30-21.15

SERIATESI

MONO
180,00 €

NON SERIATESI

MONO
200,00 €

CARDIO TONIC

Cardio tonic fitness dimentica la vecchia ginnastica aerobica! Allenamento misto cardio e anaerobico. Tonifica, allena e brucia i grassi contemporaneamente. Aumenta le capacità cardiovascolari. Migliora le prestazioni atletiche. Adatto a tutti i livelli.

Giovedì
18.45-19.30

SERIATESI

MONO
180,00 €

NON SERIATESI

MONO
200,00 €

SALA HARMONY

GINNASTICA ADULTI		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.</p>	Giovedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €

GINNASTICA POSTURALE		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>In questo corso sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.</p>	Martedì 09.30-10.30	MONO 180,00 €	MONO 200,00 €
	Giovedì 10.30-11.30	BI 300,00 €	BI 333,50 €

DANZA MODERNA		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>La danza Moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.</p>	Giovedì 16.45-17.45	MONO 300,00 €	MONO 333,50 €

DANZA DEL VENTRE*

La danza orientale come tradotta dalla lingua araba "raqs sharqi" ma comunemente chiamata in occidente danza del ventre, è una danza completa che può essere praticata dalle donne di tutte le età in cui non sono richiesti specifici requisiti fisici. La danza orientale segue infatti i naturali movimenti del corpo femminile, si lavora molto sulla flessibilità della colonna vertebrale e del bacino, migliorando di conseguenza la postura e la mobilità articolare così come la tonicità muscolare.

Mercoledì
20.45-21.45

MONO
240,00 €

MONO
267,00 €

*Il corso non rientra negli abbonamenti Fitness.

GAG

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

Lunedì
18.45-19.30

MONO
180,00 €

MONO
200,00 €

YOGA IYENGAR		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Nell'intento di rendere lo yoga accessibile a tutti è stata creata una specifica didattica d'insegnamento e a introdurre l'uso di attrezzi come coperte, cinture, cuscini, sedie, mattoni e altro ancora. Grazie a questo anche le persone meno flessibili o più deboli possono eseguire le posizioni per avere gli effetti desiderati su organi e sistema nervoso.</p>	Martedì 19.00-20.30	MONO 205,00 €	MONO 228,00 €
	Mercoledì 09.30-11.00		
	Venerdì 09.30-11.00	BI 340,00 €	BI 378,00 €

ZUMBA / REEJAM*		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<p>Zumba è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi afrocaraibici che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.</p> <p>Dopo lo Zumba che utilizza i movimenti della musica afrocaraibica ecco il Reejam ovvero la rivisitazione del Cityjam tanto in voga negli Anni Novanta. I ritmi? Quelli dell'hip hop con alcune moderne variazioni. Il Reejam è la vera novità del fitness coreografico.</p> <p>*Ultimo Mercoledì del mese</p>	Mercoledì 19.30-20.15	MONO 200,00 €	MONO 222,50 €

PACCHETTO CORSI BISETTIMANALI

SERIATESI

NON SERIATESI

Acquisto di due corsi mono settimanali dello stesso importo

BI
300,00 €

BI
333,50 €

SALA HARMONY