

## LE NOSTRE CLASSI

### **FITPILATES® statico**

*Tonificazione e allungamento utilizzando il Pilates*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 3**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 1**

**COORDINAZIONE: 2**

**NOTE:** senza scarpe, asciugamano, musica volume basso

### **YOGAFITNESS® statico**

*Flessibilità e Tonificazione statica utilizzando lo Yoga*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 2**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 1**

**COORDINAZIONE: 2**

**NOTE:** senza scarpe, asciugamano, musica volume basso  
Ideale per il mal di schiena e/o acciacchi vari

### **MANTENIMENTO MUSCOLARE statico**

*Tonificazione generale della muscolatura a basso impatto*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 2**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 1**

**COORDINAZIONE: 2**

**NOTE:** con o senza scarpe, asciugamano, musica volume basso

### **POSTURAL TRAINING statico**

*Esercizi mirati per lo scarico della muscolatura con allungamento*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 2**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 1**

**COORDINAZIONE: 2**

**NOTE:** senza scarpe, asciugamano, musica volume basso  
Ideale per il mal di schiena e per un'utenza di una certa età

### **TONO MUSCOLARE statico**

*Tonificazione completa di tutto il corpo a livello intermedio*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 3**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 2**

**COORDINAZIONE: 2**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, musica volume medio

### **DEFINIZIONE MUSCOLARE statico**

*Potenziamento generale della muscolatura con carico alto*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 3**

**COORDINAZIONE: 3**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, musica volume medio-alto

### **ATHLETIC TRAINING dinamico**

*Attività in circuito alternando potenziamento e lavoro cardiovascolare*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 5**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 4**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **M.E.T. dinamico**

*Step e tono muscolare abbinati assieme (Metabolic Exercise Training)*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 4**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **STEP & TONE dinamico**

*Interval Training utilizzando lo step e piccoli attrezzi*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 5**

**COORDINAZIONE: 5**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **TOTAL BODY dinamico**

*Tonificazione dinamica della muscolatura abbinata a lavoro cardiovascolare*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 4**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **STONE SYSTEM dinamico**

*Lavoro aerobico abbinato ad una tonificazione mirata su tutto il corpo*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 4**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **G.A.G. dinamico**

*Definizione di Gambe, Addome e Glutei con combinazioni dinamiche di esercizi*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 3**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **ZUMBA dinamico**

*Attività cardiovascolare coinvolgente e divertente a ritmo di musica latina*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 2**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 4**

**COORDINAZIONE: 4**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **G.A.G. TONIFICAZIONE statico**

*Definizione di Gambe, Addome e Glutei utilizzando esercizi sul posto*

**INTENSITA' MUSCOLARE: 4**

**IMPEGNO CARDIOVASCOLARE: 3**

**COORDINAZIONE: 3**

**NOTE:** con scarpe, asciugamano, acqua, musica volume alto

### **SCALA DI INTENSITA': VALORI DA 1 A 5**

Scegliete la lezione in base alle vostre caratteristiche fisiche e ai vostri obiettivi di allenamento, non in base all'orario o a altri esigenze che possono ottenere risultati contrari a quelli sperati.