

<b>CIRCUIT TRAINING</b>	L'allenamento a circuito è un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause o con pause brevi tra gli esercizi.
<b>FREBO e CAPOEIRA</b>	<b>BENESSERE PSICOFISICO E MUSICALITA'</b> - Danze afro-brasiliane caratterizzate da movimenti dinamici e armonici che sviluppano un'ottima preparazione atletica e permettono un gioco collettivo di gruppo ricco di stimoli e coinvolgente. Aiutano a conoscere e a controllare le potenzialità espressive del corpo consentendo il raggiungimento di un pieno equilibrio psicofisico.
<b>GINNASTICA ADULTI E TERZA ETA'</b>	I corsi sono studiati per avvicinare alla pratica sportiva le persone più sedentarie. Un'attività motoria che ridà tono e flessibilità a tutto il corpo. Consiste in movimenti semplici, eseguiti in modo da non richiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi ma al tempo stesso consentire la pratica di un'attività salutare per l'organismo.
<b>GINNASTICA DEL RESPIRO</b>	Attività rivolta a tutti coloro che vogliono migliorare la capacità respiratoria e gestire meglio il respiro. Si tratta di una ginnastica dolce e lenta che parte dall'esplorazione della meccanica respiratoria. Gli esercizi sono mirati all'ampliamento della capacità respiratoria e al suo allungamento controllato. E' un'attività anaerobica e può essere adatta anche a persone che non sono abituate a svolgere una normale attività fisica.
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	Attività indicata a persone sedentarie e non attive da molto tempo. Gli esercizi non hanno un alto impatto fisico sulle articolazioni ma sono molto utili per riattivare la muscolatura e la circolazione.
<b>MIND SPORT</b>	<b>PENSA CON IL CORPO. MUOVITI CON LA MENTE (Junior Fitness)</b> - Attività sportiva intesa a sviluppare l'organizzazione e l'orientamento spazio-temporale nei bambini di età dai 6 agli 11 anni. Le lezioni verteranno su esercizi sportivi e forme intellettive che avranno come presupposto il gioco della dama. I bambini muoveranno il proprio corpo attraverso l'esecuzione di schemi d'azione motori seguendo ritmi diversi.
<b>POWER STRETCH PILATES</b>	E' un insieme di esercizi fluidi per rafforzare i muscoli della schiena, dell'addome, delle gambe, delle braccia e dei fianchi. E' caratterizzato da movimenti belli ed eleganti, muscoli tonificati, graziosità e flessibilità di tutto il corpo. Fondamentale la respirazione che accompagna costantemente l'esecuzione degli esercizi.
<b>POWER YOGA</b>	Evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sponadoli con quelli della moderna ginnastica occidentale. E' un'attività dinamica che unisce i benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga ai benefici dell'allenamento cardiovascolare. Tonifica, potenzia la muscolatura e lavora sul ritmo cardiaco.
<b>STEP</b>	Allenamento aerobico con piattaforma individuale ad altezza regolabile. Migliora la resistenza, l'efficienza cardiovascolare e potenza degli arti inferiori.
<b>TOTAL BODY BIOENERGETICO</b>	Il corso prevede un'attività che mira ad allenare tutta la muscolatura del corpo e che si avvale dell'aiuto di attrezzi fitness. Gli esercizi proposti saranno studiati in modo da coinvolgere l'intera unità psicosomatica (corporemente-emozioni).
<b>YOGA</b>	Lo Yoga si basa sull'apprendimento di specifiche posizioni che hanno anche lo scopo di influenzare un più corretto approccio mentale verso il proprio corpo. Migliora la flessibilità, l'equilibrio, la forza e la resistenza. Attraverso lo Yoga s'impara ad essere presenti in ogni momento, e questo meccanismo sviluppa consapevolezza; ovvero il principale antidoto allo stress.
<b>ZUMBA / MOVIDA</b>	Corso di fitness incentrato su musiche e ritmi latino americani. Oltre che basarsi su movimenti facili da apprendere, le lezioni sono particolarmente divertenti e coinvolgenti.