

PILATES - Metodo di allenamento che migliora la forza, la flessibilità e il controllo del corpo. Si pratica a corpo libero o con piccoli attrezzi, e punta a rafforzare soprattutto la zona centrale del corpo – addome, schiena e bacino – senza creare tensioni inutili. Ogni movimento è lento, preciso e accompagnato dal respiro. Questo permette di lavorare in modo efficace, sicuro e profondo, anche su muscoli che normalmente non si attivano con gli allenamenti più classici. È un'attività adatta a chi si avvicina per la prima volta al movimento, ma anche a chi pratica già sport o cerca un lavoro più mirato sull'equilibrio e la postura.

MEDITAZIONE - Esercizi di autoascolto e allungamento corporeo, per riscoprire l'Unità Corpo-Mente-Spirito, coltivare benessere e salute, riattivare la circolazione energetica, le funzioni vitali. Meditazione e visualizzazione guidata per conoscere ed equilibrare le energie.

G.A.G - Acronimo di Gambe, Addominali e Glutei: una lezione energetica che unisce semplicità ed efficacia. Il focus è sulla parte bassa del corpo, ma senza trascurare l'equilibrio generale e la postura. Si lavora a ritmo di musica, alternando esercizi statici e dinamici. Allenamento dinamico e alla portata di tutti, Pensato per tonificare gambe, addominali e glutei con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi. Ideale per coloro che desiderano bruciare calorie, scolpendo il loro corpo soprattutto nella parte inferiore... il tutto sorridendo!

YOGA - Antica pratica derivante dalla plurimillennaria cultura indiana le cui tecniche servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente lasciando scaturire nel praticante forza, determinazione e chiarezza d'idee.

ENDURO - Enduro è un corso di potenziamento e aerobica. Corse, salti, rimbaldi, ma anche addominali gambe ed andature. Il corso di Enduro unisce il potenziamento di tutti i settori muscolari con i lavori di resistenza. Cardio e tono sono la combo perfetta per fare la giusta fatica: non servono attrezzi particolari ma solo un po' di coraggio per passare velocemente da muscoli a cuore e viceversa. Sentire la tua muscolatura ed il cuore in gola (o quasi...) ti farà apprezzare ogni minuto di pausa ma accrescerà anche la consapevolezza di essere vivo! La fatica in gruppo, si sa, viene percepita in modo più lieve: da stanchi in gruppo si hanno ancora le forze di sorridere

TOTAL BODY - L'allenamento Total Body (o full body) è un metodo di condizionamento fisico che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari in un'unica sessione di lavoro. Questo approccio unisce l'attivazione muscolare allo stimolo cardiovascolare, rendendolo ideale sia per il dimagrimento che per il miglioramento di forza e resistenza.

POSTURAL STRETCHING - Lo stretching posturale è una disciplina motoria mirata a riequilibrare le catene muscolari, correggere i vizi di allineamento del corpo e alleviare le tensioni accumulate a causa di sedentarietà o stress. A differenza dello stretching tradizionale, non si limita allungare un singolo muscolo, ma lavora in modo globale e profondo su intere strutture collegate.