

PROPOSTA	STRUTTURA DELLA LEZIONE	FINALITÀ	INTENSITÀ	INDICAZIONI
----------	-------------------------	----------	-----------	-------------

### IN ACQUA

Aqua Cross	allenamento che si propone come obiettivo quello di rafforzare tutte le componenti fisiche come la forza, la forza resistente, la capacità cardio respiratoria, l'equilibrio e la propriocezione	tonificazione cardiovascolare	3	Non è per tutti. E' l'allenamento più intenso tra i corsi di acqua.
Aqua Alta	metodo di allenamento in sospensione (h 1.80m) con opportuni ausili di galleggiamento, durante il quale si svolgono esercizi di mobilità articolare e tonificazione di tutti i gruppi muscolari.	tonificazione cardiovascolare	2, 3	indicata a chi presenta problemi articolari e a chi deve perdere peso
Aqua soft	lezione posturale dinamica o statica che riproduce posizioni in appoggio o in sospensione con l'uso di piccoli attrezzi	postura e coordinazione	1	il modo migliore per iniziare la giornata
Aqua step	nasce dall'unione tra l'aquagym e lo step sul quale si eseguono i passi base come a terra.	cardiovascolare tonificazione	1,2	Lezione dinamica e allenante adatta a tutti.
Aquabigcircuit	lezione dinamica e divertente sviluppata in sei stazioni composte da esercizi sempre diversi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi	cardiovascolare tonificazione	1, 2	ha molto successo anche con l'utenza maschile
Aquacombat	programma che prende spunto dalle arti marziali e da alcuni sport di combattimento. Le gestualità tecniche vengono modificate e riadattate al contesto acquatico	condizionamento cardiovascolare, coordinazione ed equilibrio	2, 3	aiuta a canalizzare e a scaricare tensioni e stress negativi della vita quotidiana
Aquadance	ballare in acqua si può. Brevi e semplici coreografie realizzate sfruttando la resistenza dell'acqua.	cardiovascolare tonificazione	1,2	divertirsi ballando con l'effetto drenante dell'acqua.
AquaGym	allenamento completo e divertente, a corpo libero e con attrezzi, costituito da esercizi cardiovascolari e di tonificazione di tutti i gruppi muscolari sostenuti da un coinvolgente accompagnamento musicale	cardiovascolare tonificazione	1, 2	lavorare in acqua è ideale per chi ha problemi di ritenzione idrica e gonfiore agli arti inferiori
Aquatone	lezione di tonificazione che sfrutta l'idro-resistenza in abbinamento a piccoli attrezzi	cardiovascolare tonificazione	1, 2	Lezione dinamica e allenante adatta a tutti.
Bike&tone	lezione in cui si alternano fasi aerobiche sull'idrobike a fasi di tonificazione muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi ed esercizi in sospensione	tonificazione dimagrimento	1, 2	allenamento completo a carico di tronco, arti superiori ed arti inferiori
Hidro byke	pedalare su una bicicletta ancorata al fondo della piscina allena la capacità aerobica e la resistenza muscolare	cardiovascolare tonificazione dimagrimento	1, 2	il massaggio dell'acqua durante la pedalata costituisce una forte azione drenante
Metabolic Water	Interval training composto da lavoro cardio alternato a fasi di recupero attivo con o senza l'uso di piccoli attrezzi	cardiovascolare tonificazione	3	adatta a chi vuole perdere peso e tonificarsi

### A TERRA

Body tone	tre blocchi di tonificazione distinti: tronco e braccia, gambe e glutei, addome, intervallati a brevi ed intense fasi aerobiche ed anaerobiche	tonificazione	1, 2	brucia grassi anche dopo l'allenamento
Postural Training	allenamento che porta al mantenimento di una postura corretta attraverso movimenti fluidi coordinati alla respirazione	postura flessibilità	1	sviluppa e consolida atteggiamenti posturali corretti
Tone Up	Lezione a basso impatto semplice ed efficace che non comporta stress eccessivi sulle articolazioni. Si evitano salti e corsa sul posto per cui è indicata anche per coloro che presentano problematiche articolari o altri disturbi a carico della colonna vertebrale.	tonificazione	2	adatto a tutti
Body Conditioning	La più intensa lezione di tonificazione a carico di tutti i distretti muscolari	tonificazione dimagrimento	2, 3	per chi vuole allenarsi a 360°
FASST circuit	nuova tipologia di allenamento funzionale, svolto all'aperto, con circuiti dove la prerogativa è il corpo libero e l'utilizzo di attrezzi non convenzionali	forza resistenza tono dimagrimento	2, 3	Prova anche Sand training, svolto sulla sabbia con importanti stimoli di forza e propriocezione
FASST class	nuova concezione di fitness ad intensità costante, costituita da fasi aerobiche a corpo libero alternate a fase anaerobiche con l'utilizzo di piccoli attrezzi	bruciagrassi tonificazione cardiovascolare	2, 3	porta ad un alto consumo di grassi con il mantenimento della massa e della struttura muscolare
GAG	per tonificare e modellare glutei-addominali-gambe.	tonificazione	1, 2	completa il tuo programma settimanale con un allenamento per la parte superiore

Postural & Stretch	lezione basata sull'alternanza tra esercizi posturali e di stretching. Riequilibri posturale dinamico.	postura flessibilità	1,2	da alternare con il classico pilates
Ginnastica dolce	è una disciplina che prevede l'esecuzione di movimenti lenti e graduali in coordinazione con la respirazione.	flessibilità tonificazione	1	per iniziare bene la giornata
Indoor Cycle	Pedalarre a ritmo di musica variando potenza e frequenza del gesto con il continuo controllo dell'allenamento garantito dal computer	ottimo allenamento cardiovascolare valido anche come preparazione al ciclismo	1, 2, 3	utilizza il cardio frequenzimetro per ottimizzare il tuo allenamento
TBF	Sta per Total Body Functional: consiste in una progressione dinamica con o senza step alternata ad esercizi funzionali a corpo libero. Risulta particolarmente indicato per chi desidera migliorare l'equilibrio la flessibilità la forza e la resistenza	Tonificazione, dimagrimento	2, 3	miglioramento del rapporto massa magra/massa grassa
Pilates mat	Programma di tonificazione di tutti i muscoli posturali. Gli esercizi, a carico di addominali, glutei, adduttori e lombari sono svolti con la massima fluidità abbinati ad una corretta respirazione.	postura flessibilità tonificazione	1, 2	molto importante per alleviare e prevenire mal di schiena. Inserisci sempre nel tuo programma di allenamento una lezione posturale
Piloga	Programma che fonde, in un metodo nuovo, gli aspetti positivi del Pilates e dello Yoga: il controllo, la concentrazione, l'eleganza dei movimenti e la respirazione sono alla base della routine di lavoro	tonificazione body & mind postura flessibilità	2, 3	ognuno può procedere all'esecuzione degli esercizi in base alle proprie caratteristiche individuali
Pump	allenamento di tonificazione muscolare con il bilancere, si eseguono gli esercizi principali della sala pesi con un coinvolgente supporto musicale	tonificazione	2, 3	eccezionale sviluppo della forza, della resistenza e della definizione muscolare
Thai Fit	disciplina che permette di eseguire combinazioni di colpi al sacco in un mix di musica travolgente	cardiovascolare dimagrimento tonificazione	2 3	non è un arte marziale..non temere
Total body	Intensa lezione di tonificazione a carico di tutti i distretti muscolari	tonificazione dimagrimento	2, 3	per chi non vuole lasciare nulla al caso
Ultra Addome	allenamento mirato al rafforzamento della muscolatura addominale	tonificazione	1, 2	programma da 20 minuti
Xtempo Energy	L'allenamento si svolge aumentando gradualmente, a ritmo di musica, la velocità e l'intensità di esecuzione dei movimenti, rendendo il lavoro intenso e controllato sia sul piano muscolare che su quello cardiovascolare	cardiovascolare dimagrimento tonificazione	2, 3	XTempo Energy è un programma allenante, energetico, semplice e completo, ideale per tonificare e bruciare calorie
Xtempo P&M	Xtempo P&M (Pilates&More) è un programma di allenamento precoreografato che unisce tonificazione funzionale, yoga, stretching e pilates, in una stretta connessione tra movimento e musica	Tonificazione, flessibilità', posturale	1, 2	Migliora la flessibilità e l'elasticità, la coordinazione tra respiro e movimento e la postura. Aumenta la forza e il tono muscolare.
Zumba	fusione di fitness e danza animata dai ritmi latino americani; si sviluppa in diverse e coinvolgenti coreografie	dimagrimento cardiovascolare tonificazione	1, 2	adatto a tutti, divertente, energizzante

intensità 1 BASSA

intensità 2 MEDIA

intensità 3 IMPORTANTE

**RICHIEDI LA TUA PASSWORD IN RECEPTION E PRENOTA I CORSI ON LINE**

**VISITA**

**IL SITO**

**[WWW.SPORTCENTERPARMA.IT](http://WWW.SPORTCENTERPARMA.IT)**