

AEROTONE: corso dall'impostazione particolare e molto divertente, ad attimi di pura bonificazione alterna attimi aerobici, composti da piccole coreografie ballate; ottimo per favorire il metabolismo e migliorare la coordinazione e capacità di riprodurre piccole sequenze coreografate; si svolge senza l'utilizzo dello step.

AERODANCE: corso di natura prettamente aerobica e coreografata; partendo da piccole sequenze di passi si propone la finalità dell'insegnamento di una vera e propria coreografia, talvolta anche dance; ottimo lavoro cardiovascolare.

CRUNCH TIME: corso finalizzato al potenziamento e strutturazione della zona addominale e lombare.

DOUBLE FIT: corso di potenziamento globale di tutta la muscolatura, alterna momenti aerobici, ma non coreografati, a momenti di pura bonificazione. Può essere realizzato con o senza l'ausilio di attrezzi o step. Ottimo anche per un pubblico maschile.

MAT PILATES: corso basato su semplici esercizi a corpo libero, eseguiti principalmente a terra in respirazione profonda. Gli effetti straordinari di questa ginnastica mente-corpo riguardano principalmente: tonificazione e rimodellamento profondo di pancia, fianchi e glutei; correzione dei difetti posturali e generale riallineamento delle simmetrie del corpo.

POWER STRETCH: forza, equilibrio e flessibilità. Power Stretch parte da concetti di allenamento globali che orientano al benessere a 360°.

POWER STEP: "doppio" allenamento... cardio e tono per bruciare calorie e al tempo stesso tonificarsi. "Doppia" tipologia di esercizi, sullo step e a corpo libero, per rendere la lezione articolata e divertente. "Doppi benefici" infine per il sistema cardiocircolatorio e per la muscolatura, che viene sviluppata in modo completo.

STEP: allenamento esclusivamente aerobico, cardiovascolare di media intensità, finalizzato all'insegnamento e riproduzione di una coreografia. Rivolto a persone che hanno sviluppato la capacità di memorizzare e riprodurre una sequenza di passi sullo step.

STEP AND TONE: corso di tonificazione aerobica.

STRETCH AND TONE: allungare la muscolatura per avere un corpo più flessuoso e tonico.

SPINNING: una lezione di Spinning è un viaggio virtuale su bike stazionaria affrontato a diverse andature, ritmato e cadenzato su una colonna sonora che aiuta i partecipanti a visualizzare il percorso. Pianure, montagne, la musica disegna la strada favorendo la concentrazione e il divertimento. Tutto ciò permetterà di liberarti dallo stress, di riscoprire l'energia e ritrovare la giusta condizione fisica.

TAI-CHI: disciplina corporea accessibile a tutti. I movimenti morbidi, fluidi e continui mettono in costante moto ogni parte del corpo attivando la flessibilità e la coordinazione, rigenerando l'organismo nelle funzioni corporee, mentali e organiche. E' considerato uno dei metodi migliori per la salute psicofisica.

TOTAL BODY WORKOUT: corso di tonificazione capace di coinvolgere e far lavorare tutta la muscolatura in momenti ed attimi ben distinti e separati, comprende un allenamento specifico per arti inferiori, composto anche da momenti aerobici non coreografati ed uno per arti superiori ed addome.

TONE SYSTEM & TOTAL TONE: sono entrambi programmi che portano alla bonificazione localizzata e al dimagrimento. Nei corsi di TONE viene privilegiato il lavoro di potenziamento della muscolatura della parte medio bassa del corpo, gambe-addome-glutei, mentre il TOTAL lavora sul fisico in modo più generale e completo.