

## ORARI

### Lunedì

- 17:30 Pilates matwork base
- 18:30 Pilates matwork base
- 19:30 Pilates matwork avanzato

### Martedì

- 13:00 Pilates matwork base
- 14:30 Body and soul
- 18:30 Postural training

### Mercoledì

- 12:30 Natural body art
- 18:30 Pilates matwork base
- 19:30 Crossfitness

### Giovedì

- 13:00 Pilates matwork base
- 14:30 Body and soul
- 18:30 Postural training
- 19:30 Natural body art

### Venerdì

- 13:30 Pilates matwork base
- 18:00 Natural body art
- 19:00 Crossfitness

### Sabato

- 09:00 Functional training

## DESCRIZIONE CORSI

### **PILATES MATWORK**

Gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero a terra. I benefici del Pilates Matwork sono tanti: ventre piatto, muscoli tonici, fisico forte e postura corretta. Indicato a chi soffre di dolori alla schiena o a chi semplicemente vuole prendersi cura del suo corpo.

### **POSTURAL TRAINING**

Questa disciplina è volta a curare dolori e contratture provocate da posizioni scorrette durante il giorno, in individui poco allenati e con scarso tono muscolare. Ideale anche per chi si allena con costanza per prevenire problemi legati alla postura.

### **NATURAL BODY ART**

E' un programma di allenamento che mette in continua relazione la funzione e la postura del corpo, finalizzando i suoi obiettivi, al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente - corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé.

### **BODY AND SOUL**

E' la combinazione di più discipline con un unico obiettivo: dare flessibilità, forza e tono muscolare, lasciando una meravigliosa sensazione di calma e concentrazione e controllo della respirazione. Allenamento olistico con la musica che regala al corpo uno stato di equilibrio ed armonia .

### **CROSSFITNESS**

E' un programma di allenamento basato su movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità costantemente variabili. Mira al rafforzamento fisico generale e totale.

### **FUNCTIONAL TRAINING**

Un allenamento a 360° per sentirsi sempre in forma anche nei semplici movimenti quotidiani, non solo in palestra. Una serie di esercizi calibrati e progressivi che permettono di migliorare le prestazioni del nostro corpo. Adatti a tutti e a tutte le età.

