

ORARI STAGIONE 2023 - 2024

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
GINNASTICA POSTURALE + PILATES 8.30 – 9.30	YOGA 08.30-9.30	PANCAFIT 8.30 – 9.30	GINNASTICA POSTURALE + PILATES 8.30 – 9.30	PANCAFIT 8.30 – 9.30
GINNASTICA POSTURALE + PILATES 9.30 – 10.30		PANCAFIT 9.30 – 10.30	GINNASTICA POSTURALE + PILATES 9.30 – 10.30	PANCAFIT 9.30 – 10.30
<i>FUNZIONALE GROUP CLASS MIN 3 PERS MAX 5 PERS DALLE 6.30 ALLE 20.00</i>	<i>FUNZIONALE GROUP CLASS MIN 3 PERS MAX 5 PERS DALLE 6.30 ALLE 20.00</i>	<i>FUNZIONALE GROUP CLASS MIN 3 PERS MAX 5 PERS DALLE 6.30 ALLE 20.00</i>	<i>FUNZIONALE GROUP CLASS MIN 3 PERS MAX 5 PERS DALLE 6.30 ALLE 20.00</i>	
BASE PILATES 17.20 – 18.20	SWITCHING FUNCTIONAL 17.40-18.30	BASE PILATES 17.20 – 18.20	ACTIVE PILATES 17.50 – 18.40	SWITCHING FUNCTIONAL 17.40-18.30
ACTIVE PILATES 18.20 – 19.20		ACTIVE PILATES 18.20 – 19.20		
PILATES AVANZATO 19.20 – 20.20	SWITCHING FAST FAT 18.30-19.20	PANCAFIT 19.30 – 20.30	YOGA 18.40 – 19.40	SWITCHING FAST FAT 18.30-19.20

SALA CARDIO FITNESS APERTA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 08.00 ALLE 21.00 SABATO DALLE ORE 09.30 ALLE 13,30 DAL 7 OTTOBRE AL 1 GIUGNO INFO 0438415057



IL CENTRO WELLNESS PENSATO E CREATO PER SOLE DONNE

PILATES

E' il nome di una ginnastica dolce che deriva dal suo inventore tedesco Josef Pilates, un infermiere fatto prigioniero durante la Prima Guerra Mondiale. Costretto a muoversi in una piccola cella, l'uomo creò una serie di esercizi che gli permettessero di mantenere il tono muscolare e l'elasticità senza occupare ampi spazi. L'indicazione su cui si basa il metodo Pilates è quella di "sviluppare il corpo" in modo armonioso correggere le posizioni sbagliate e stimolare lo spirito e l'allievo". J.Pilates. Per questo durante lo svolgimento dell'esercizio sono fondamentali: la respirazione, la concentrazione, il controllo dei movimenti, la sequenza degli esercizi, l'allineamento degli arti, il baricentro del corpo ed infine il rilassamento. Benefici: corregge la postura, affina la silhouette, rassoda i muscoli in particolare addominali e glutei, favorisce l'elasticità e l'allungamento muscolare, scioglie tensioni e stress, migliora la respirazione, migliora la circolazione, favorisce il recupero psico-fisico attraverso il rilassamento.

POSTURALE

E' un attività fisica che aiuta a correggere errori e vizi posturali che sono causa di dolore alla schiena o altri sintomi ed ha lo scopo di rimettere la struttura muscolo-scheletrica in equilibrio.

SWITCHING - HIIT - FUNCTIONAL

Lo Switching si basa sul metodo del circuit training funzionale, allenamento misto che permette di bruciare zuccheri e grassi velocemente. Si lavora su una serie di macchine meccaniche che simulano movimenti quotidiani. Le sedute alle macchine sono intervallate dall'allenamento aerobico. La durata della lezione è di 30/60 minuti senza pause e si svolge in gruppi di persone e/o singolarmente.

PANCAFIT

Attività finalizzata a riequilibrare la postura con semplicità e tempi brevi, ridando benessere a tutto il corpo. Grazie all'attrezzo, con struttura a "V" e inclinazione regolabile, vengono "rialungati" i muscoli tesi, responsabili di cervicalgie, lombalgie, tendiniti, ernie del disco e artrosi.

YOGA

Respiro che si fa movimento, respiro come tecnica atta a risvegliare l'energia vitale che sta in ognuno di noi. Un percorso di consapevolezza e di miglioramento qualitativo della nostra vita personale e sociale che coinvolge corpo, mente e spirito; la nostra salute fisica e psichica. Lo Yoga orientato al respiro, predilige, durante la pratica, l'ascolto profondo di tutto ciò che accade dentro di noi. Il respiro è l'unica funzione fisiologica spontanea che possiamo modificare, controllare. Questo ci permetterà di mettere in contatto il nostro corpo e la sua funzione fisiologica con la nostra mente, consentendoci di influenzare positivamente il nostro pensiero.