

## **DANCE - PASSI BASE**

**INIZIA A BALLARE CON NOI!**

30 minuti di puro divertimento per iniziare a muovere i primi passi di fitness coreografico!  
Dopo poche lezioni sarai pronto per tutte le sequenze di aerodance, step, zumba, reggaeton

## **FUNCTIONAL BOXE**

**UNA SCARICA DI ADRENALINA**

Allenati come un pugile: migliora la forza esplosiva, aumenta il metabolismo e rinforza tutti i distretti muscolari.  
La boxe si unisce all'allenamento funzionale: un mix esplosivo!

## **JUMP & TONE**

**SALTA E TONIFICA!**

Salta a ritmo di musica: brucia e tonifica al tempo stesso! Stimola il metabolismo, contrasta adiposità localizzate e cellulite rinforzando tutti i distretti muscolari.  
Divertiti sui nostri trampolini!

## **IRON KLAB**

**MUSCOLI E CUORE DI ACCIAIO**

Attività funzionale, ciclismo e nuoto: questo è Iron Klab! Ogni settimana si alternano due discipline per un lavoro completo e intenso che tonifica, allena l'apparato cardiovascolare, brucia grassi e da sempre nuovi stimoli!

## **KLAB DANCE**

**BALLA E BRUCIA!**

Balla e brucia calorie muovendoti con le nuove sequenze di Klab Dance!  
Una lezione per tutti: coinvolgente, semplice e divertente. Scatenati al ritmo di dance, pop e latino!

## **MOBILITY**

**VIA TUTTE LE TENSIONI**

Attività posturale che migliora flessibilità, dona armonia ai movimenti e permette di sciogliere rigidità e tensioni muscolari.  
Aiuta a prevenire traumi, riduce le tensioni muscolari e migliora la coordinazione.

## **CROSS CARDIO**

**ALTA INTENSITÀ**

Lezione ad alta intensità: innovativo, semplice, motivante e adatto a tutti i livelli.  
Allenamento funzionale e cardiovascolare per bruciare calorie e aumentare il tuo metabolismo basale

## **KLAB EXTREME BOOTCAMP**

Il corso ispirato all'allenamento dei Marines che combina allenamento aerobico e tonificazione, ad alto dispendio calorico.  
**MUSICA AD ALTA FREQUENZA E RITMO EXTREME!**