

AKUAHIIT- PISCINA

RESISTENZA IN ACQUA!

Interval Training che mixa allenamento aerobico ed anaerobico: alterna momenti di alta intensità e massima frequenza cardiaca a brevi fasi di recupero. Pronto ad aumentare la tua resistenza?

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 incredibile!

JUMP & DRUMS

SALTA E TONIFICA!

Salta a ritmo di musica: aumenta il metabolismo, stimola la circolazione e tonifica al tempo stesso! Quest'anno abbiamo aggiunto le bacchette per un allenamento ancora più completo: coordina braccia e gambe per bruciare ancora di più!

OLISTIC TONE

LAVORA IN SICUREZZA

Lavoro muscolare intenso e senza rischi per le tue articolazioni! Esercizi lenti e mirati a correggere la postura, adatti a tutte le età, sia ai principianti che agli sportivi che vogliono raggiungere uno stato di salute completo.

TOTAL TONE SYSTEM

CUORE E MUSCOLI

Allenamento ad alta intensità che alterna lavoro cardiovascolare a lavoro muscolare. La prima parte agisce su tutti i muscoli e mantiene alta la frequenza cardiaca. La seconda parte lavora su specifici gruppi muscolari

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