

CORSI FITNESS

- STAGIONE 2018 . 2019 -

P ATHLETIC WALKING - Abbina l'efficacia del lavoro aerobico sul tappeto ad un'alternanza di esercizi per la tonificazione di tutto il corpo con l'ausilio di manubri e bilanciere.

BACK SCHOOL - La scuola della schiena. Prenditi cura della tua colonna vertebrale attraverso posture e esercizi mirati.

N BODY HARMONY - Disciplina che, attraverso il movimento, incrementa l'energia vitale; tonifica e modella il corpo in armonia con i suoi ritmi e le sue possibilità; sviluppa la consapevolezza del proprio io, attraverso il movimento ed il respiro.

BOXE UP - Un vero corso fitness in movimento in cui tecniche di arti marziali e sport da combattimento, combinate tra loro, vengono eseguite su un sacco a ritmo di musica esaltante. Migliora la potenza aerobica, scolpisce il corpo e scarica lo stress.

N CROSS CARDIO - L'allenamento si basa sull'aspetto cardiovascolare e funzionale, mirando al cambiamento metabolico, al fine di ottenere risultati fisiologici su ogni persona.

DIFESA PERSONALE - Sistema di difesa e combattimento che insegna a pensare ed a risolvere problemi differenti nelle varie situazioni di pericolo della realtà quotidiana.

FITBALL STRETCH - Esercizi di mobilità e stretching per la colonna vertebrale con l'ausilio delle fitball.

N FIT TUBE - L'elastico con maniglie per un fitness più versatile! Un attrezzo pensato per il benessere a tutti i livelli di allenamento. Consente infatti esercizi di tonificazione, potenziamento e resistenza muscolare.

N FREE UP - Allenamento che unisce la musica alle tecniche degli sport da combattimento, sfruttando spazio e direzioni senza l'utilizzo del sacco.

FUNCTIONAL - Allenamento per lo sviluppo globale di tutte le capacità motorie.

GAG - Tonificazione e potenziamento di gambe, addominali e glutei.

P GINNASTICA ANTALGICA - Esercizi mirati a bassa intensità con lo scopo di ridurre e alleviare problemi articolari e tensioni muscolari.

GINNASTICA POSTURALE - Ritrova l'equilibrio muscolare attraverso esercizi mirati e specifici per il tuo benessere.

HATHA YOGA - Consiste in un insieme di movimenti fisici, di respirazione e concentrazione per raggiungere il benessere psico-fisico.

N H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) - Allenamento che alterna esercizio anaerobico breve e intenso a momenti di recupero attivo con attività aerobica. **CONSIGLIATO AD ALLIEVI ALLENATI.**

ONE-KOR NRG ® - Onekor® unisce il particolare ritmo della musica, che aumenta e diminuisce nel corso della lezione, ad un coreografia facile da ricordare per un programma di allenamento divertente e stimolante con l'ausilio dello step.

P PANCAFIT - L'unico attrezzo che è in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l'allungamento muscolare globale decompensato.

PILATES - Il controllo di ogni movimento ed il lavoro sinergico dell'area addominale con quella lombare contribuiscono a ridurre i dolori e rinforzare la muscolatura.

P POWER PUMP - Scolpisci e tonifica il tuo corpo in poco tempo a ritmo di musica con l'ausilio di bilanciere e manubri.

SPECIAL BODY - Evoluzione della tonificazione a corpo libero. Consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

P SUPER JUMP TOTAL BODY - Allenati divertendoti! Attività aerobica utilizzando il trampolino elastico.. e vedrai che risultati!!!

P WALKING - Attività aerobica di gruppo, a ritmo di musica, su un tapis-roulant a resistenza magnetica.

TAI CHI - L'eterna alternanza degli opposti. Per rendere il corpo più agile ed armonioso, migliorando la postura e portando benefici al sistema nervoso e alla circolazione.

TOTAL BODY - Tonificazione generale del corpo a ritmo di musica.

ZUMBA ® - Il ballo per dimagrire! Massimizza il tuo dispendio energetico a ritmo di musica latino-americana.

P CORSO A PRENOTAZIONE

N CORSO NOVITA' 2018/2019

CORSI ACQUAFITNESS

- STAGIONE 2018 . 2019 -

ACQUAGYM - attività di gruppo in acqua alta, mirata all'allenamento cardiovascolare, tonificante e coordinativo.

ACQUA ANTALGICA - insieme di esercizi effettuati con lo scopo di ridurre la rigidità articolare e le tensioni muscolari: consiste in esercizi di allungamento/mobilità e scivolamento in acqua per alleggerire il carico dorsale. Si svolge in Vasca Piccola.

N ACQUA CIRCUIT - Metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare, tramite l'ausilio di diversi attrezzi acquatici.

P ACQUA CYCLING - Allenamento completo di 1 ora in acqua che fonde e alterna la lezione di Acquagym con quella di Hydrobike.

N P ACQUA JUMP - L'allenamento consiste nel rimbalzare in modo regolare sul tappeto in acqua, seguendo il ritmo della musica, che accompagnerà l'esercizio ed i comandi dell'istruttore.

ACQUA X FIT - Un'innovativa disciplina acquatica ad alto impatto. Sono tante le possibilità di strutturazione di un circuito. Un allenamento davvero completo con una varietà di esercizi.

P FIGHT HYDROBIKE - abbina l'efficacia del lavoro svolto in acqua sulla bike con la tonificazione e il lavoro su braccia e parte alta.

P HYDROBIKE - disciplina di gruppo, svolta in acqua alta, con l'ausilio di particolari biciclette immerse nella vasca.

P CORSO A PRENOTAZIONE

N CORSO NOVITA' 2018/2019

GORLA MINORE FITNESS VILLAGE

Piazza dello Sport • Gorla Minore (Va)

0331 606868 • Seguici su  

gorla minore
FITNESS VILLAGE
BY **GESTISPORT**