

CORSI FITNESS STAGIONE 2019 . 2020

gorla minore
FITNESS VILLAGE
di GESTSPORT

- 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 esercizi mirati.
- BODY HARMONY** - Disciplina che 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 del bilanciere.
- N REEJAM** - Corso adatto a tutti che, con passi base al ritmo hip hop degli anni 90, uniti ad esercizi aerobici a basso impatto crea coreografie allenanti sempre diverse e motivanti.
- N ROLL TONE** - Attività ideale per variare ed intensificare l'efficacia di esercizi di tonificazione ed allungamento, grazie all'instabilità.
- SPECIAL BODY** - Evoluzione della tonificazione a corpo libero. Consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.
- N SLIDER GAG** - Tonificazione e potenziamento di gambe, addominali e glutei con il prevalente utilizzo di slider e piccoli attrezzi.
- STEP** - Corso di gruppo che prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica. Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e tonifica gli arti inferiori.
- 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.

CORSI ACQUAFITNESS

STAGIONE 2019 . 2020

gorla minore
FITNESS VILLAGE
BY GESTISPORT

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.

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.

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.

N DEEP WATER - Allenamento ad intensità medio alta con ausilio di cintura in completo scarico della colonna vertebrale che, migliora circolazione e mobilità articolare, tonificando tutto il corpo.

P FIGHT HYDROBIKE - abbinata 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.

GORLA MINORE FITNESS VILLAGE
Piazza dello Sport • Gorla Minore (Va)
0331 606868 • Seguici su  

gorla minore
FITNESS VILLAGE
BY **GESTISPORT**