

ATTIVITA' FISICA

Moderna e attrezzata con macchine Technogym di ultima generazione, la palestra, prevede due aree distinte dedicate agli attrezzi e al corpo libero. Sono disponibili attività di gruppo su base giornaliera. La preghiamo di contattare la segreteria del Centro per conoscerne gli orari. Per lezioni individuali (Yoga, GTS, Personal Training, Pilates) La preghiamo di voler contattare con un anticipo minimo di 24 ore la segreteria del Centro.

AQUAGYM

Ginnastica aerobica tonificante eseguita in piscina. Sfruttando la resistenza dell'acqua si tonificano e rafforzano tutti i muscoli.

GRAVITY TOWER SYSTEM

Evoluzione del tradizionale metodo Pilates, che consente di adattare gli esercizi classici alla forza e alla flessibilità di ogni individuo. Nello specifico unisce agli esercizi basati sul tappetino e sull'uso del peso corporeo come resistenza ad un repertorio nuovo, rivoluzionario e più stimolante, offrendo la possibilità di realizzare un allenamento maggiormente efficace sulla cintura addominale, migliorando stabilità e coordinazione.

PANCAFT

Un attrezzo polifunzionale brevettato capace di riequilibrare la postura, riallungare i muscoli tesi e retratti attraverso un lavoro simmetrico, decompensato e globale.

PILATES MATWORK

Esercizi guidati, lenti, precisi e con un basso numero di ripetizioni, rafforzano corpo e mente

migliorando la flessibilità e la forza per una corretta e bilanciata postura, espressione di un buon equilibrio muscolare e articolare. Il metodo Pilates migliora la qualità del movimento, il coordinamento, il respiro e snellisce la figura.

RIABILITAZIONE CON PERSONAL TRAINER

Una programmazione personalizzata di esercizi di rieducazione funzionale per il recupero motorio da esiti chirurgici e traumatici. Le sessioni vengono svolte individualmente sotto la costante supervisione del Personal Trainer.

FITMATE PRO

Indispensabile per misurare accuratamente il metabolismo a riposo e durante l'esercizio fisico, Fitmate Pro fornisce tutte le informazioni necessarie per una corretta prescrizione dell'esercizio e per l'elaborazione di programmi di gestione del peso.

TEST DEL LATTATO

Avanzatissimo ed esclusivo metodo di analisi che consente di stabilire rapidamente e con precisione la corretta intensità metabolica d'allenamento, individuando la soglia di sforzo fisico personale utile a bruciare i grassi e quindi a perdere più rapidamente il peso in eccesso.

YOGA

Antica pratica Indù che prevede esercizi di respirazione profonda, stretching e tonificazione del corpo. Lo scopo è il recupero del potenziale fisico, mentale e spirituale. Rilassa, migliora la circolazione e la flessibilità.

ATTIVITA' FISICA

