

Corsi di Fitness 2026/2027

ALTO IMPATTO

Il corso, svolto durante la pausa pranzo, permette di massimizzare il tempo a disposizione per coloro che vogliono allenarsi nonostante una giornata lavorativa piena.

Verranno proposti esercizi di potenziamento fisico, core stability senza tralasciare l'aspetto cardiovascolare.

L'aspetto fondamentale sarà quello dell'allenamento in circuito dove per 40 minuti bisognerà impegnarsi per massimizzare i risultati.

ARTI MARZIALI CINESI

Lo Shaolin Ch'uan della Cina del Nord è un'antica Arte Marziale Tradizionale Cinese, ricca di storia, cultura e disciplina. La pratica si basa su tecniche di attacco e difesa ampie, dinamiche, veloci e precise, che simulano il combattimento con uno o più avversari.

Attraverso lo studio dei fondamentali, degli esercizi di base e delle sequenze tradizionali, si sviluppano coordinazione, equilibrio, forza, agilità e controllo del corpo. Il percorso favorisce una sempre maggiore integrazione tra mente e movimento, aiutando a coltivare concentrazione, disciplina e forza interiore, insieme alla capacità di generare una tensione muscolare efficace e controllata, essenziale per eseguire le tecniche con fluidità, precisione e potenza.

CARDIO-POWER (o Cardio Fitness ad alta intensità)

È un allenamento HIIT (High-Intensity Interval Training) che alterna stazioni di potenziamento muscolare a esercizi di resistenza cardiovascolare, modella il fisico senza sovraccaricare le articolazioni se eseguito correttamente.

Sfrutta brevi fasi di sforzo massimale alternate a recuperi attivi o passivi per innalzare il battito cardiaco, massimizzare il dispendio calorico e migliorare la potenza muscolare.

FITWALKING

Tecnica di allenamento a basso impatto, guidata da un trainer, che combina una camminata a passo sostenuto, ritmata e consapevole con esercizi posturali, di mobilità e tonificazione.

L'utilizzo della fascia elastica (F-Band) permette di stimolare la muscolatura, migliorare postura e circolazione, attivare il metabolismo e favorire il benessere psicofisico, in armonia con la natura.

Muovi il corpo, alleni la mente e trasforma le emozioni.

FULL BODY WORKOUT

Il corso FULL BODY Workout attraverso il lavoro EMOM (every minute on the minute) permette di lavorare ad alta intensità, con numeri di ripetizioni maggiori e brevi pause, su tutti i distretti muscolari presenti.

Attraverso dumbbell, kettlebell, bilancieri andremo a sviluppare maggiore forza muscolare, intervallandola a esercizi a corpo libero e lavoro aerobico.

FUNZIONALE

L'allenamento Funzionale è un tipo di esercizio ideato per migliorare la capacità del corpo di compiere movimenti utili nella vita quotidiana e nello sport. Originariamente in ambito riabilitativo oggi è molto diffuso nel fitness, dove si concentra su forza, equilibrio e stabilizzazione del core.

Grazie ad esercizi mirati e progressivi che coinvolgono movimenti reali e globali, migliorano sia la performance che la prevenzione degli infortuni. Si adattano perfettamente alla personalizzazione dell'allenamento.

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale si rivela uno strumento essenziale per prevenire e trattare le problematiche legate al sistema muscolo-scheletrico. È una ginnastica dolce che, attraverso esercizi lenti, controllati e consapevoli, permette di rinforzare la muscolatura profonda, migliorare la mobilità articolare, la respirazione, alleviare contratture e tensioni e ristabilire il corretto allineamento del corpo.

HATHA YOGA

Una pratica dalle transizioni lente e consapevoli, in cui le asana (posizioni) vengono tenute più a lungo per permettere al corpo e al respiro di radicarsi. Uno spazio meditativo e stabile, per coltivare forza, presenza e stabilità.

HYBRID FIT

Allenamento a 360° ispirato al Cross-training, combina esercizi con attrezzi, a corpo libero e con una componente metabolica per aumentare la forza, resistenza e consumo calorico.

Le sessioni di allenamento a circuito sono sempre diversificate, coinvolgenti, dinamiche e adattabili ad ogni livello.

LATIN BAND WORKOUT

È un allenamento su base di musica latino-americana che utilizza bande elastiche (o resistance band) per tonificare, aumentare il tono muscolare, la coordinazione/ritmo e migliorare la mobilità.

METABOLICO

Il corso si presenta come dinamico ed attivo; combina esercizi cardiovascolari, multiarticolari, di core stability per massimizzare l'efficienza del metabolismo. 7.30 è orario perfetto per chi ha un'agenda fitta, dallo studente che vuole allenarsi prima delle lezioni al lavoratore che vuole praticare fitness prima del turno di lavoro. Sarà interessante dunque poter creare un'abitudine positiva di allenamento mattutino, permettendo di ottenere la massima attivazione del metabolismo.

PILATES – base

È necessario per acquisire i principi fondamentali della disciplina, prendere coscienza del proprio corpo e approcciarsi in modo corretto e consapevole al metodo del Pilates.

La pratica del primo livello è consigliata a coloro estranei al metodo Pilates o che ne abbiano avuto solo un semplice approccio.

PILATES – intermedio

Per poter praticare questo livello è essenziale padroneggiare i principi del livello base, che sono fondamentali per eseguire gli esercizi con maggiore intensità e consapevolezza.

Il livello intermedio è raccomandato a chi ha già esperienza con il livello base.

PILATES – avanzato

Si concentra su esercizi e ritmi intensi, mirati a un lavoro muscolare profondo e al miglioramento della stabilità e del controllo del corpo anche su superfici instabili. Le lezioni avanzate richiedono una solida conoscenza degli esercizi base e intermedi fondamentali per poter accedere a questa fase.

PUMP ATTACK

Pump Attack è un corso di allenamento con bilanciere che combina esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare con la carica della musica. Ogni lezione è una sfida completa, mirata a migliorare forza, resistenza e definizione muscolare. Attraverso sequenze di squat, affondi, distensioni e stacchi, lavorerai tutti i principali gruppi muscolari — gambe, glutei, petto, schiena, spalle, braccia e addome — in un allenamento coinvolgente e progressivo.

RI-GENERA

Ginnastica “dolce” a corpo libero finalizzata al raggiungimento/mantenimento della forma fisica. Comprende esercizi di tonificazione generale, abbinati ad esercizi posturali, di coordinazione ed equilibrio, con ausilio di piccoli attrezzi.

TAI CHI CHUAN

Attività sia a corpo libero sia con l'utilizzo di alcuni attrezzi (bastione corto e lungo).

Consiste nell'esecuzione di una successione (sequenza) di posture (figure) concatenate tra loro da movimenti lenti, continui e coordinati (forma) in abbinamento ad una respirazione naturale, tranquilla e profonda. La pratica prevede l'esecuzione degli esercizi fondamentali per lo scioglimento, l'allungamento e la tonificazione del sistema muscolo-tendineo; lo studio delle posizioni fondamentali; lo studio dei passi di base; lo studio dell'esercizio “a solo” ed esercizi a coppia per lo sviluppo della “sensibilità” e “ascolto” reciproco.

TRX & POWER TRAINING

Allenamento con cinghie (TRX) che sfrutta il peso del corpo e la forza di gravità per migliorare forza, stabilità equilibrio e flessibilità. Allenamento funzionale completo con una grande componente posturale e un rinforzo del core. Strutturato a circuito con progressioni di esercizi dinamici adattabili ad ogni livello.

YIN YOGA

Pratica lenta e meditativa, che agisce sulla miofascia tenendo le posizioni dai 3 ai 5 minuti. Migliora la flessibilità articolare, rilascia tensioni profonde e riduce lo stress.

VINYASA YOGA

Pratica dinamica e fluida, dove ogni movimento segue il respiro. Si lavora su forza, mobilità ed equilibrio, con benefici anche su concentrazione e gestione dello stress.

CONFRONTA INTENSITÀ E BENEFICI DI OGNI ATTIVITÀ PER TROVARE QUELLA PIÙ ADATTA AI TUOI OBIETTIVI

CORSO	INTENSITA' 1/3	AEROBICO	FORZA	FLESSIBILITA'	TONICO	COORDINAZIONE	MEDITAZIONE
ALTO IMPATTO	2	X		X	X		
ARTI MARZIALI CINESI	2			X	X	X	X
CARDIO-POWER	3	X	X		X		
FITWALKING	2	X		X		X	
FULL BODY WORKOUT	3	X			X	X	
FUNZIONALE	3			X	X	X	
GINNASTICA POSTURALE	1			X		X	
HATHA YOGA	1			X		X	X
HYBRID FIT	3	X	X		X	X	
LATIN BAND WORKOUT	3	X			X	X	
METABOLICO	2	X		X	X		
PILATES AVANZATO	2			X	X	X	
PILATES BASE	1			X	X	X	
PILATES INTERMEDIO	2			X	X	X	
PUMP ATTACK	3	X	X		X		
RI-GENERA	2			X		X	
TAI CHI CHUAN	1			X	X	X	X
TRX & POWER TRAINING	3		X	X	X	X	
VINYASA YOGA	2			X	X	X	X
YIN YOGA	1			X		X	X