



ZERONERO

### ***POWER PUMP***

**Un allenamento completo!**

**Un allenamento ad alte ripetizioni dove cardio e tonificazione lavoreranno a pari passo con l'utilizzo di pesi e bilanceri a ritmo di musica.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 2\***

### ***HIT WORKOUT:***

**Pronto all'attacco!**

**Forza, resistenza e stabilità. Questi sono gli obiettivi che raggiungerai gradualmente attraverso un allenamento di interval training principalmente a corpo libero e a ritmo di musica.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 4\***

### ***CARDIO-TONE***

**Allena il Cuore!**

**L'obiettivo è un allenamento cardio/aerobico unito ad un lavoro tonificazione a corpo libero e con piccoli attrezzi.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 4\***

### ***KETTLEBELL TRAINING***

**Impugna il Kettlebell!**

**Forza, resistenza e tonificazione. Questi sono i principali obiettivi che raggiungerai con il corso utilizzando i Kettlebell del peso più adatto a te.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 2\***

### ***POWER TONE***

**Diventa più Forte!**

**Corpo libero e piccoli attrezzi per un allenamento a circuito che ti aiuterà a migliorare forza tonicità.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 3\***

## ***BOXE***

La boxe è finalmente alla portata di tutti.

Preparazione atletica completa mentre gradualmente imparerai le tecniche della nobile arte senza contatto.

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 4\***

## ***CALISTHENICS***

Hang your Body!

Imparerai gradualmente ad usare il tuo corpo con routine d'allenamento che ti renderanno più forte donandoti più equilibrio e controllo.

**TONIFICAZIONE: 5\***

**CARDIO: 3\***

## ***PILATES AEREO***

Let's Fly!

Con le amache appese ti cimenterai in esercizi di pilates portando benefici a tutto il sistema muscolo-scheletrico, tonificando, rilassando ed equilibrando tutto il corpo.

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 2\***

## ***POWER CROSS***

**Obiettivo Forza!**

**Movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità per raggiungere velocemente tonificazione e forza.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 3\***

## ***DIFESA PERSONALE***

**Aumenta la tua sicurezza!**

**Imparare a difendersi e sentirsi più sicuri grazie all'applicazione di un mix di tecniche di difesa**

**TONIFICAZIONE: 1\***

**CARDIO: 1\***

## ***POLE DANCE JUNIOR***

**Approfitta dell'elasticità Junior!**

**Iniziare presto approfittando dell'elasticità di un Junior per trovare velocemente equilibrio, armonia e forza grazie alla danza e alla ginnastica al palo.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 2\***

## ***POSTURALE***

**(Ri)trova stabilità!**

**Trova armonia fisica rinforzando e correggendo la tua postura con l'aiuto di piccoli attrezzi.**

**TONIFICAZIONE: 1\***

**CARDIO: 1\***

## ***POSTURALE JUNIOR***

**È importante fin da piccoli!**

**Con l'aiuto di piccoli attrezzi ed in totale sicurezza comprenderai l'importanza di avere una corretta postura e un corpo equilibrato e in armonia.**

**TONIFICAZIONE: 1\***

**CARDIO: 1\***

## ***HATA YOGA FIT***

**Attiva lo Yoga!**

**Rimodella il tuo corpo e migliora la tua flessibilità con l'evoluzione "atletica" dello Yoga.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 3\***

## ***PILATES***

**Lavora in sicurezza!**

**Il Pilates ti aiuterà a migliorare la postura e rinforzare la muscolatura in totale sicurezza ed in equilibrio tra corpo e mente.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 2\***

## ***FUNCTIONAL OMNIA***

**Tutto in un circuito!**

**Ideale se vuoi migliorare forza, resistenza, stabilità e coordinazione.**

**Un allenamento a circuito rivoluzionario con infinite possibilità ideato da Technogym.**

**Questo circuito offre infinite possibilità d'allenamento.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 4\***

## ***GROUP CYCLE***

**Pedala e segui il ritmo!**

**Attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta fissa a ritmo di musica.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 4\***

### ***COUNTRY FIT:***

**Qualche salto nel “vecchio” west!**

**Allenamento aerobico, divertimento, armonia muscolare e musica sono gli ingredienti di questo corso divertente ed allenante.**

**TONIFICAZIONE: 2\***

**CARDIO: 4\***

### ***ADDOMINALI***

**L'obiettivo è chiaro!**

**Appiattire e tonificare l'addome grazie ad un corso interamente dedicato a “loro”.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 2\***

### ***STRETCHING***

**Allungati!**

**Un corso dedicato all'allungamento e rigeneramento muscolare.**

**TONIFICAZIONE: 1\***

**CARDIO: 1\***

## ***PANCA FIT***

**(Ri)trova l'equilibrio!**

**Un corso da eseguire affiancato da un personal trainer che ti aiuterà a ritrovare equilibrio posturale e a decontrarre la tua muscolatura.**

**TONIFICAZIONE: 1\***

**CARDIO: 1\***

## ***TABATA***

**Breve e intenso!**

**Ideale per un allenamento concentrato per chi ha poco tempo senza rinunciare a modellare il proprio corpo e migliorare le prestazioni cardio grazie ad un allenamento breve, intenso e a corpo libero.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 4\***

## ***POLE DANCE***

**La danza che ti modella!**

**Con la pole dance raggiungerai gradualmente una meravigliosa forma fisica e modellando il tuo corpo troverai equilibrio divertendoti grazie al giusto mix tra ginnastica e danza.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 2\***



## ***BOXE UP***

**Hit the music!**

**Le tecniche degli sport da combattimento più importanti abbinare alla musica fanno di boxe-up un corso divertente e performante.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 4\***

## ***GAG***

**Obiettivo rassodare!**

**Un corso a corpo libero o con piccoli attrezzi interamente dedicato a rassodare Gambe Addominali e Glutei**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 3\***

## ***SUSPENSION FUNZIONALE***

**Usa la fisica per migliorare il fisico!**

**Con l'allenamento in sospensione alternato ad esercizi a terra migliorerai le tue performance cardio tonificando il tuo corpo.**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 3\***

### ***CARDIO JUMP***

**Salta che ti passa!**

**Migliora la tua resistenza cardiaca e la coordinazione saltando su tappeti elastici a ritmo di musica**

**TONIFICAZIONE: 2\***

**CARDIO: 4\***

### ***BODY TONE***

**Allena e modella tutto il corpo con un lavoro cardio unito alla tonificazione utilizzando piccoli attrezzi**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 3\***

### ***JUMP E TONIFICAZIONE***

**Salta e tonifica!**

**Al lavoro sui tappeti di "Jump" verrà aggiunto un lavoro di tonificazione con piccoli attrezzi e sempre a ritmo di musica.**

**TONIFICAZIONE: 3\***

**CARDIO: 3\***

## ***CIRCUIT JUMP***

**Salta nel circuito!**

**Allenamento cardio/tonificante a circuito con piccoli attrezzi e il tappeto elastico**

**TONIFICAZIONE: 4\***

**CARDIO: 4\***