

GIMNASIA FITNESS CLUB

“Vieni a trovarci, scegli il tuo movimento”

Gimnasia Fitness Club, con la sua superficie di oltre 1.200 mq., e le ultimissime soluzioni digitali, soddisfa vecchie e nuove esigenze del mondo Wellness e Fitness, con una specifica attenzione alla preparazione atletica di base (GPP), assicurando il corretto distanziamento.

PILATES



Con la concentrazione mentale sui movimenti fisici che diventano fluidi e scorrevoli, una corretta respirazione, l'allineamento della colonna vertebrale e pelvica, entrerà in sintonia con il tuo corpo.

POSTURAL TRAINING

Elasticità muscolare e mobilità articolare. Rieducazione respiratoria, per il benessere dell'organismo. Con il Postural Training è possibile prevenire ed alleviare i disagi muscolo-scheletrici.



HATHA YOGA Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet.



FIT FUNCTIONAL BOXE

Metodo di allenamento fitness, sviluppato in stile kickboxing. Molto spesso è accompagnato da tracce musicali con intento motivazionale o che scandiscono il ritmo dei colpi.

FUNZIONALE Allenamento basato sull'esecuzione dei movimenti naturali del corpo, utile per agire in profondità sulla muscolatura, definendola senza appesantirla.

STRONG NATION Allenamento ad alta intensità. Limita la perdita muscolare e di massa magra, aumenta forza e resistenza e aiuta a tonificare i muscoli di braccia, gambe, addominali, glutei e core.



INDOOR CYCLING

Grande sala con impianto stereo ed illuminazione ad alto impatto, oltre 20 postazioni assolutamente distanziate.

