

Fitness SISPORT MIRAFIORI

Corso		Area	Intensità
Abdpower	Allenamento mirato al potenziamento e alla definizione dei muscoli addominali	Tone	Media
Athletic Training	Salti, andature, sprint: sono le parole chiave di questa lezione. Allenamento che si basa sui fondamenti della preparazione fisica generale per potenziare tutto il corpo.	Cardio	Alta
Cardio Training	Lezione dedicata all' allenamento cardiovascolare, utile a migliorare la resistenza alla fatica e lo sforzo mediante l'utilizzo di walk, jump, step e piccoli attrezzi	Cardio	Alta
Core Stability	Allenamento mirato al raggiungimento di forza ed equilibrio a corpo libero. L' obiettivo è di padroneggiare il peso del corpo migliorandone così la sua struttura. Necessario un buon livello di preparazione atletica.	Functional	Alta
Extreme	Workout ad altissima intensità che alterna esercizi aerobici, di tonificazione e funzionali. Assolutamente da provare.	Functional	Alta
Fast&Furious	Una lezione di soli 30 minuti per dare una sferzata al metabolismo e iniziare la giornata con il pieno di energia.	Tone	Media
Fat Burning	La chiave per bruciare i grassi è la giusta combinazione di esercizi cardio e di tonificazione. Provare per credere!	Tone	Alta
Fit Boxe	Esplosiva, divertente e addirittura liberatoria. L'intreccio di aerobica, boxe e arti marziali permette dar libero sfogo a calci, pugni, ginocchiate, gomitate e trasforma le tecniche di combattimento in una lezione di fitness	Functional	Alta
Fit Circuit	Allenamento a stazioni su base musicale. Aiuta a tonificare e rinforzare i tessuti muscolari, accelerando il metabolismo. L'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi aumenta la resistenza alla fatica e la capacità aerobica.	Tone	Media
Free Body	La lezione è rivolta a chi desidera sviluppare o migliorare il controllo corporeo, mediante esercizi di equilibrio e potenziamento del CORE.	Tone	Media
Fusion	La giusta combinazione tra lavoro di tonificazione, posturale e aerobico per uno sviluppo armonioso della muscolatura.	Tone	Media
Gag	La lezione è basata su esercizi di tonificazione e aerobici mirati al rinforzo e al modellamento armonico dei muscoli interessati. La lezione può essere svolta con l'utilizzo di attrezzi o a corpo libero.	Tone	Media
Gagagogo	Lezione molto varia e movimentata dedicata a gambe addominali e glutei. Il lavoro viene svolto in singolo, a coppie o a piccoli gruppi. E' sempre previsto l'utilizzo di diversi attrezzi. Lezione divertente e allenante	Tone	Alta
Gym Dolce	Lezione in cui si svolgono esercizi di facile esecuzione in grado di restituire tono e flessibilità a tutto il corpo.	Soft	Bassa
Jump	Allenamento aerobico che si svolge con l'utilizzo di un trampolino elastico. Garantito il consumo di calorie, il miglioramento della resistenza e della coordinazione. Su prenotazione	Cardio	Media
Pilates	Allenamento in grado di rafforzare il corpo, modellarlo, correggere la postura e migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti. Svolge un lavoro specifico sulla parte centrale del corpo (regione addominale, dorsale e lombare) rinforza la muscolatura riequilibrando i carichi sulla colonna vertebrale.	Olistic	Media
Postpilates	Lezione rivolta a tutte le età in grado di migliorare la postura mediante esercizi di stretching, riposizionamento articolare e rinforzo dei tessuti. Partendo dai principi del pilates si ottiene una maggior consapevolezza del proprio corpo.	Olistic	Media
Postural	Lezione rivolta a tutte le età in grado di migliorare la postura mediante esercizi di stretching, riposizionamento articolare e rinforzo dei tessuti. Si ottiene una maggiore consapevolezza del proprio corpo.	Olistic	Bassa
Postural Gym	Lezione rivolta a tutte le età in grado di migliorare la postura mediante esercizi di stretching, riposizionamento articolare e rinforzo dei tessuti portando ad una maggior consapevolezza del proprio corpo. Previsto utilizzo di pesi e elastici	Soft	Bassa
Power Yoga	Grazie alle posizioni tipiche dello yoga e ai movimenti dinamici per il potenziamento della massa muscolare, aiuta a sciogliere le tensioni e a rilassare mente e corpo, dona maggiore flessibilità e rinforza il fisico.	Olistic	Alta
Pump	Allenamento che si svolge con un bilanciere a carico variabile utile per la tonificazione di tutto il corpo. Vengono eseguiti gli esercizi più efficaci della sala pesi, resi divertenti da una musica coinvolgente. Eccezionali risultati in aumento di forza, resistenza e definizione	Tone	Media
Slide	Questo allenamento migliorerà la vostra percezione di equilibrio. Gli scivolamenti sui vari piani migliorano l'agilità, la velocità, la potenza e stimolano i vari distretti muscolari	Cardio	Media
Step Tone	Allenamento tonificante e coreografico, con l'utilizzo combinato di step e piccoli attrezzi.	Tone	Alta
Stretch	Se senti i muscoli stanchi o le articolazioni un po' legate, questo allenamento ti rimette in forma!	Soft	Media
Superjump	Lezione di 45 minuti svolta esclusivamente sul trampolino elastico; l'utilizzo di questo attrezzo aiuta a migliorare la resistenza cardiaca. Lezione divertente e assolutamente adatta a tutti!	Cardio	Media
Tabata Training	Allenamento a intervalli che vi porterà ad un rafforzamento e condizionamento fisico eccellenti. Migliora inoltre l'agilità, la resistenza, la velocità, la forza, la potenza, la coordinazione e l'equilibrio.	Cardio	Alta
Tone	Lezione di tonificazione a ritmo di musica. Si svolge con lo step, a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Ottimo allenamento per mantenere e sviluppare elasticità e mobilità articolare.	Tone	Media
Tone Up	Lezione a ritmo di musica eseguita sia a corpo libero sia con manubri, bilancieri e step. Sviluppa e tonifica in maniera armonica tutte le parti del corpo con un'attenzione particolare alla parte superiore.	Tone	Media
Totalbody	Lezione di tonificazione a ritmo di musica utile ad allenare tutti i distretti muscolari mediante l'uso di piccoli e grandi attrezzi.	Tone	Media
Trx	Allenamento in sospensione che sfrutta la gravità del peso corporeo ed è in grado di sviluppare simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità. Su prenotazione	Functional	Alta
Walking	Allenamento svolto su tapis roulant meccanico inclinato. Potenzia l'apparato cardiovascolare e tonifica la parte bassa del corpo. Su prenotazione	Cardio	Media
Wip Advance	Work In Progress: Lavori in corso. Allenamento basato su esercizi funzionali che prevedono l'uso del peso corporeo e di altri attrezzi. Gli esercizi riprendono i movimenti naturali come spingere, tirare e sollevare, svolti ad un ritmo molto intenso. Lezione rivolta a chi ha già un buon livello di preparazione atletica.	Functional	Alta
Wip Beginners	Lezione di Work In Progress per principianti.	Functional	Alta
Yoga	È una pratica che rimette in circolo l'energia vitale equilibrando corpo, mente e spirito; migliora la flessibilità e la mobilità muscolare, fortifica la colonna vertebrale, agisce sul funzionamento del cuore e favorisce il recupero del peso ideale. In Sisport si svolgono lezioni di <i>Hata Yoga</i> e <i>Satyananda Yoga</i> (un mix di Hata Yoga e Ashtanga Yoga). Tutte le lezioni terminano con un momento dedicato allo Yoga Nidra (rilassamento condotto).	Yoga	Media
Yoga Postural	Lezione di ginnastica posturale svolta mediante la didattica delle asana dello yoga, con sequenze integrate e sviluppate in modo armonico tra le due discipline.	Olistic	Media
Zumba®	Zumba Fitness ® è un sistema innovativo per allenare tutto il corpo in maniera semplice e divertente, accompagnati dai ritmi musicali latini. Il programma di allenamento si compone di diversi momenti: si alternano sessioni a ritmi lenti con sessioni a ritmi veloci combinate insieme con esercizi di resistenza, ottimi per tonificare e rinforzare tutta la muscolatura del corpo.	Dance	Media