



Nonchiverdi

PROGRAMMA

CORSI





FLEX & MOBILITY:

Una lezione adatta a tutti indipendentemente dal livello di preparazione. Un'ottima opportunità per migliorare la mobilità e la flessibilità del corpo. Può aiutare ad alleviare le tensioni, a prevenire gli infortuni, migliorare la performance sportiva e favorire il benessere generale.



BACK PREVENTION:

Una lezione progettata per educare e rafforzare la schiena e tutto il corsetto addominale. Grande attenzione sulla postura corretta atta a ridurre lo stress sulla colonna vertebrale. Rinforzo del core, stretching della schiena, mobilizzazione articolare per migliorare la consapevolezza del proprio corpo e promuovere abitudini salutari



POSTURAL STRETCH:

La lezione di Matteo si concentra sul miglioramento della postura e sul rilascio delle tensioni muscolari attraverso una serie di esercizi mirati ad aumentare l'ampiezza dei movimenti. Gli esercizi includono allungamenti statici e dinamici, movimenti articolari e tecniche di respirazione.



PILATES MATWORK:

Il Pilates Matwork si basa su sei principi fondamentali — concentrazione, controllo, centratura, fluidità, precisione e respirazione — per allenare forza e flessibilità con piccoli attrezzi, migliorare postura ed equilibrio.



STRETCH FUSION:

Quanto è importante allenare la flessibilità? Dedicarsi del tempo per lavorare sullo stretching è doveroso e molto importante. Una lezione utile, adattabile alle proprie capacità per riuscire a migliorare la mobilità delle grandi articolazioni.



YOGA PER TUTTI:

Un approccio inclusivo e accessibile che mira a rendere la pratica dello yoga disponibile a persone di tutte le età e livello di preparazione. Le posizioni sono adattabili a tutti, permettendo a ciascun partecipante di lavorare secondo le sue capacità.



HATHA YOGA:

L' hatha yoga, conosciuto anche come yoga della forza, è uno stile di yoga che tramite le asana permette di ritrovare un equilibrio tra mente e corpo. Questo stile è caratterizzato da asana (posizioni) semplici eseguite con calma ed unisce tecniche di respirazione con tecniche di rilassamento.



DYNAMIC FLEX:

Allenamento funzionale a corpo libero che sviluppa forza, equilibrio e flessibilità. Ideale per sportivi, si svolge in stazione eretta con cambi dinamici di piani per migliorare coordinazione e performance.



SHAPE AND TONE:

Lezione di tonificazione total body che combina attrezzi (manubri, bilancieri, elastici) a fasi cardio e lavoro a terra, con stretching finale per migliorare forza e qualità muscolare.



BODY POWER:

Allenamento a circuito ad alta intensità che combina cardio e resistenza, con tempi prestabiliti, pause brevi e massimo coinvolgimento: una sfida per chi vuole mettersi alla prova.



POWER PUMP:

La lezione di Power Pump utilizza bilanciere, manubri e step, con varianti adattabili alle capacità di ciascuno. Gli esercizi, eseguiti a ritmo di musica energica, creano un’atmosfera motivante per un allenamento efficace.



HIIT TRAINING:

L’HIIT alterna esercizi ad alta intensità a brevi recuperi, con l’obiettivo di massimizzare il consumo calorico e migliorare la resistenza cardiovascolare in poco tempo. È adattabile a ogni livello, quindi accessibile a tutti.



METABOLIC WORKOUT

Un tipo di allenamento progettato per stimolare il metabolismo e massimizzare la combustione dei grassi attraverso esercizi ad alta intensità e circuiti di resistenza. Questo approccio combina movimenti cardiovascolari e di tonificazione, con l'obiettivo di migliorare le capacità aerobiche, la forza e la resistenza muscolare in un'unica sessione.



LACERTOSUS FUNCTIONAL

L’allenamento funzionale sviluppa forza, resistenza, mobilità, flessibilità e coordinazione. Nella nuova area attrezzata LACERTOSUS si svolgono circuiti guidati da trainer dedicati, per un’esperienza unica e completa.



HYROX WORKOUT

Vuoi avvicinarti al concetto di HYROX? Il tuo obiettivo è quello di partecipare ad una delle competizioni basate sul lavoro funzionale più partecipate al mondo? Le nostre sessioni dedicate, condotte da Coach certificati, ti aspettano per conoscere tutti gli aspetti della gara.



LIGHT KICK BOXING:

Un programma per il fitness che combina gli elementi base del kick boxing alternando il lavoro al sacco a quello a corpo libero. Tecniche delle combinazioni dei colpi, calci e movimenti di difesa proposti con leggerezza e controllo per regalare una lezione divertente, energica e stimolante



FIT BOXING FUN:

Una combinazione esplosiva di boxe musica e divertimento! Il maestro Giuliano Rossi in team con il campione Daniele Farina saranno i vostri super coach. Scarica le tensioni allenandoti!



MOVIMENTO LATINO:

Osvaldo è il maestro indiscusso di questo format. Parola d'ordine il divertimento! Le coreografie sono semplicissime, la musica latina è la colonna sonora che vi accompagnerà e voi non dovrete che **SORRIDERE**



ZUMBA:

Un programma mondiale che trasforma l'allenamento in una festa con salsa, merengue, reggaeton e altri ritmi. Divertente, coinvolgente e adatto a tutti, senza bisogno di esperienza di danza.



MOVIDA FITNESS:

Un programma pre-coreografato che combina fitness, danza e divertimento. Si spazia dal latino al jazz, da rock al funk, dall'oriente al country. Facile divertente allenante!