

**sport,
benessere
& fitness.**



sala pesi.



Una sala con tanti attrezzi e macchinari utili per qualsiasi esigenza ed un'altra una grande sala per il cardio fitness e il corpo libero



ALLENAMENTO ISOTONICO

L'allenamento isotonico è una modalità di esercizio fisico che mira a sviluppare la forza muscolare, l'ipertrofia e la resistenza attraverso l'uso di movimenti in cui i muscoli si accorciano e si allungano mentre lavorano contro una resistenza che può essere data da un manubrio, un bilanciere oppure una macchina.

L'allenamento isotonico è ampiamente utilizzato per migliorare la forza muscolare, la tonicità e sviluppare ipertrofia muscolare. Può essere adattato a vari livelli di intensità, rendendolo adatto a principianti e atleti esperti



ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

Tipo di allenamento che coinvolge attività che aumentano la frequenza cardiaca e la respirazione, come la corsa e l'aerobica.

L'obiettivo principale della cardiofitness è aumentare la resistenza cardiovascolare e migliorare la capacità del corpo di utilizzare l'ossigeno in modo più efficiente.

Aiuta ad aumentare la resistenza fisica, consentendo di svolgere attività quotidiane con meno fatica ed è efficace nel bruciare calorie e nel contribuire al controllo del peso corporeo.

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE



La rieducazione funzionale, nell'ambito dell'attività fisica e della riabilitazione, è un processo terapeutico finalizzato a ripristinare e migliorare le funzioni fisiche e motorie di un individuo dopo un trauma, un intervento chirurgico, una lesione o una condizione medica che ha compromesso la sua capacità di movimento.

Questo processo terapeutico è solitamente guidato da un team multidisciplinare di professionisti della salute, che può includere fisioterapisti, terapisti occupazionali, ortopedici, medici e altri specialisti.

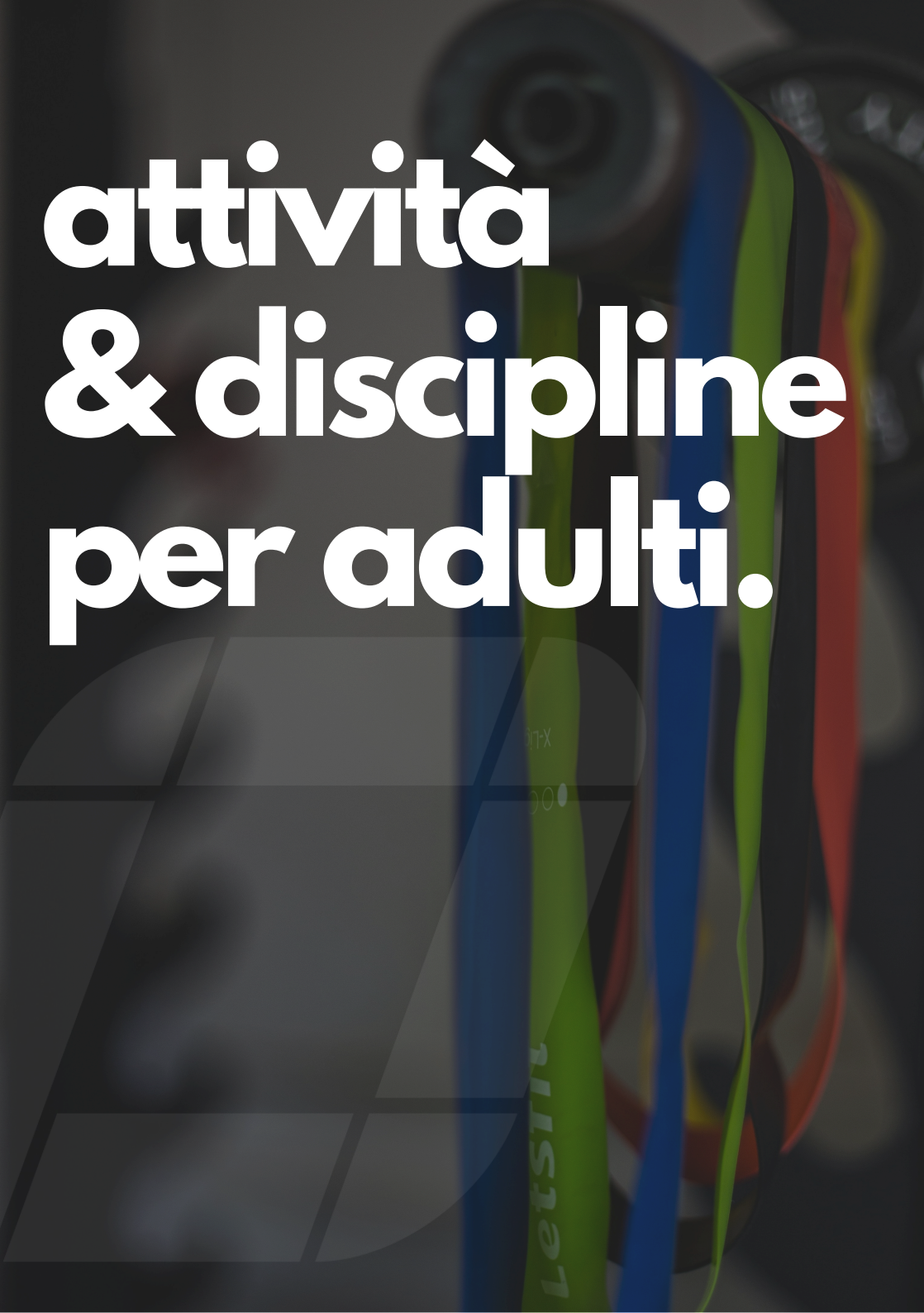
STREET LIFTING



Lo Streetlifting è uno sport di forza che combina il Calisthenics con il Powerlifting.

Lo StreetLifting consiste in tre tentativi di sollevamento massimale su due esercizi: trazioni o chin-up e dip. Alcune competizioni includono anche muscle-up e squat.

**attività
& discipline
per adulti.**





ALLENAMENTO FUNZIONALE

Allenamento a 360° che combina l'intensità dell'High-Intensity Interval Training con movimenti funzionali. Adatto ad atleti di ogni livello, le sessioni di sono progettate per essere sfidanti e stimolanti, combinando esercizi di cardio, resistenza e forza con l'utilizzo di bilanceri, manubri, wallball, kettlebell.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento Total Body aerobico e anaerobico studiato per il corpo femminile estremamente efficace per tonificare, dimagrire e sfogare. È un metodo composto da una serie di esercizi/stazioni a corpo libero o con attrezzi da eseguire in modo consecutivo per un tempo prestabilito e con pause brevi.



DANZA FIT

Attività adatta a donne e uomini di ogni età che associa diverse tecniche di danza (contemporanea, classica, tradizionale, espressione corporea) con esercizi di tonificazione. Questa disciplina migliora la flessibilità la tonicità e dal punto di vista mentale rigenera le energia e stimola una sensazione di profondo benessere grazie anche allo straordinario piacere di muoversi con la musica.



HYROX

Allenamento completo che combina corsa e esercizi funzionali a circuito.

Include l'uso di slitta, SkiErg, vogatore e altri attrezzi per sviluppare forza e resistenza, ma anche bilancieri, manubri e kettlebell.

Adatto a tutti i livelli, è perfetto per chi cerca una sfida dinamica e motivante.

FIT BOXE

La fit boxe è una disciplina adrenalinica e molto coinvolgente che combina, in un unico allenamento, aerobica, arti marziali e tecniche da combattimento col risultato di tonificare la totalità dei muscoli del corpo, dimagrire e scaricare un po' di stress quotidiano tutto a ritmo di musica



FUNZIONALE CICLISTI

Attività dove non vengono allenati i muscoli bensì i movimenti. L'obiettivo è acquisire un transfer positivo sul gesto sportivo, rendendo il corpo più resistente allo stress che la pedalata porta con sé. Si potenziano tutte le capacità che in bici non vengono allenate ma che sono fondamentali per il mantenimento di una corretta posizione in bici e una maggiore performance



GINNASTICA DOLCE

È una disciplina sportiva orientata al benessere e adatta a chi pratica sport aerobici, a chi ha problemi di postura, per chi non svolge attività fisica regolare da tempo e agli anziani, oltre ad essere consigliata anche alle persone molto sedentarie. Prevalgono movimenti lenti e graduali.

GINNASTICA PELVICA E POSTURALE

La ginnastica pelvica consiste nell'eseguire degli esercizi di contrazione e rilassamento del pavimento pelvico per rafforzare progressivamente la muscolatura

Adatto al periodo della gravidanza e post partum, ma anche a tutte quelle persone (donne e uomini) che vogliono stabilizzare il bacino e mantenere quindi anche l'equilibrio del proprio corpo



INDOOR CYCLING

L'allenamento prevede pedalate su bici finalizzate a simulare il ciclismo su strada a velocità diverse seguendo un ritmo musicale ogni volta motivante e tutto eseguito con luci soffuse o al buio per mantenere una migliore concentrazione con un dispendio di energie pazzesco!



JU JITSU

Nel grande e vasto panorama delle arti marziali il Ju Jitsu è una delle più celebri e praticate anche nel nostro paese: un vero e proprio patrimonio culturale giapponese che unisce il lato tecnico/sportivo a quello relativo ai valori tramandati tramite la disciplina. quest'arte marziale si basa sul veicolare la forza dell'avversario contro di lui rendendo il proprio corpo elastico in modo da interagire con l'avversario in modo morbido e fluido, aumentando sensibilmente i propri riflessi ed il bagaglio difensivo fino a far diventare l'altro combattente inoffensivo.

KICK BOXING ADULTI

La kick boxing è uno sport da combattimento che combina tecniche di calcio e tecniche a pugno. Ci sono discipline a contatto leggero e a contatto pieno. Gli allenamenti sono caratterizzati da una fase di condizionamento atletico, una parte tecnica (ai sacchi o ai colpitori) e una parte di esercitazioni in coppia (situazioni di combattimento, esecuzione di combinazioni prefissate o sparring libero). Può essere praticata a livello amatoriale o agonistico. Richiede impegno e costanza, ma può regalare grandi soddisfazioni.



PILATES MATWORK

Il Pilates è una disciplina che prevede l'esecuzione di un percorso con l'obiettivo di rafforzare i muscoli e modellare il corpo, correggendo la postura e migliorando la precisione dei movimenti grazie all'aiuto di piccoli attrezzi come ring e manubri



POLE DANCE

La pole dance è una disciplina sportiva completa che coniuga la danza acrobatica e la ginnastica coinvolgendo l'intero corpo nella realizzazione di figure (trick) lungo una pertica verticale che può essere utilizzata in spin o in statico. Il livello tecnico delle figure aumenta di complessità gradualmente e notevoli sono i benefici psicofisici di tale allenamento che richiede forza, resistenza e flessibilità uniti dall'aspetto più importante di tutti: il superamento dei propri limiti attraverso il divertimento.

POWER JUMP

Power Jump consiste nell'allenamento con tappetino elastico a ritmo di musica.

Questo corso dà un notevole incremento del metabolismo e una significativa tonificazione di diverse fasce muscolari, da quelle delle gambe a quelle del tronco. È un allenamento ad alta intensità, ma a basso impatto permettendo così di ottenere risultati ottimali senza gravare minimamente sulla schiena e sulle articolazioni.

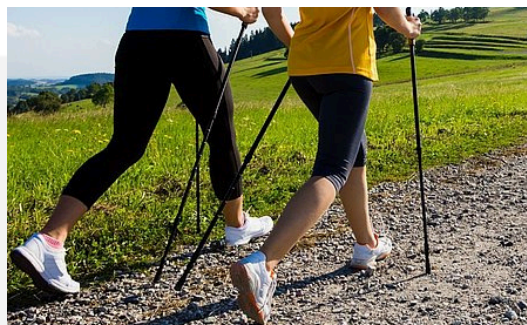


SALSA CUBANA E BACHATA

Lasciati trascinare dal ritmo, dalle figure, dalle movenze e dai colori latino-americani che questa danza tramette! A coppia o da solo/a il tuo corpo inizierà a muoversi a ritmo di musica!

FIT WALKING

Un'attività che interviene una camminata dinamica ad un allenamento di tonificazione adatta a tutti coloro che vogliono riattivare il metabolismo, bruciare grassi, tonificare il proprio corpo e godersi allenamenti divertenti e in movimento all'aria aperta.



TAI CHI

Il Tai Chi è una pratica che rafforza il corpo e aumenta energia e lucidità mentale.

Migliora concentrazione, coordinazione, flessibilità ed equilibrio.

Utile anche per gli atleti di ogni disciplina per migliorare le prestazioni e prevenire gli infortuni.

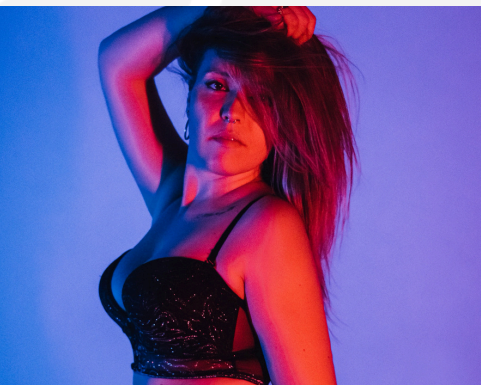
La pratica costante favorisce il recupero fisico ed energetico, calma la mente, sviluppa consapevolezza e aiuta a mantenere equilibrio tra corpo, mente ed emozioni.



TOTAL BODY WORKOUT

È un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi, statici, dinamici, di forza e definizione muscolare che coinvolgono tutto il corpo utilizzando anche grandi e piccoli attrezzi fitness. Il tutto viene reso più coinvolgente con la presenza della musica che scandisce i battiti dei vari esercizi.





HEELS

Disciplina di danza che unisce femminilità, forza ed eleganza... rigorosamente sui tacchi.

Un percorso pensato per sviluppare presenza scenica, sicurezza, coordinazione e consapevolezza del proprio corpo.

Attraverso il movimento e l'espressività, aiuta a valorizzare il proprio stile e a sentirsi più sicure di sé.

TONE & JUMP

Allenamento energetico su tappetini elastici che combina lavoro cardiovascolare e tonificazione con pesi e a corpo libero. Un corso divertente e a basso impatto che aiuta a bruciare calorie, rassodare e migliorare coordinazione ed equilibrio.



ZUMBA FITNESS

Attività dinamica e coinvolgente che unisce danza e fitness su ritmi latino-americani e internazionali.

Attraverso movimenti semplici e divertenti aiuta a migliorare coordinazione, resistenza e tono muscolare.

Un modo energico e motivante per allenarsi, liberare lo stress e ritrovare benessere e vitalità.



YOGA SCULPT

Tonifica, Rafforza e Scolpisci il tuo corpo consapevolmente grazie alle posizioni Yoga utilizzate per un allenamento ad alta intensità.

- Consapevolezza della precisione del movimento
- Consapevolezza della percezione del respiro durante l'allenamento
- Consapevolezza di un corpo forte e flessibile
- Consapevolezza dell'equilibrio nel mantenere e cambiare una posizione

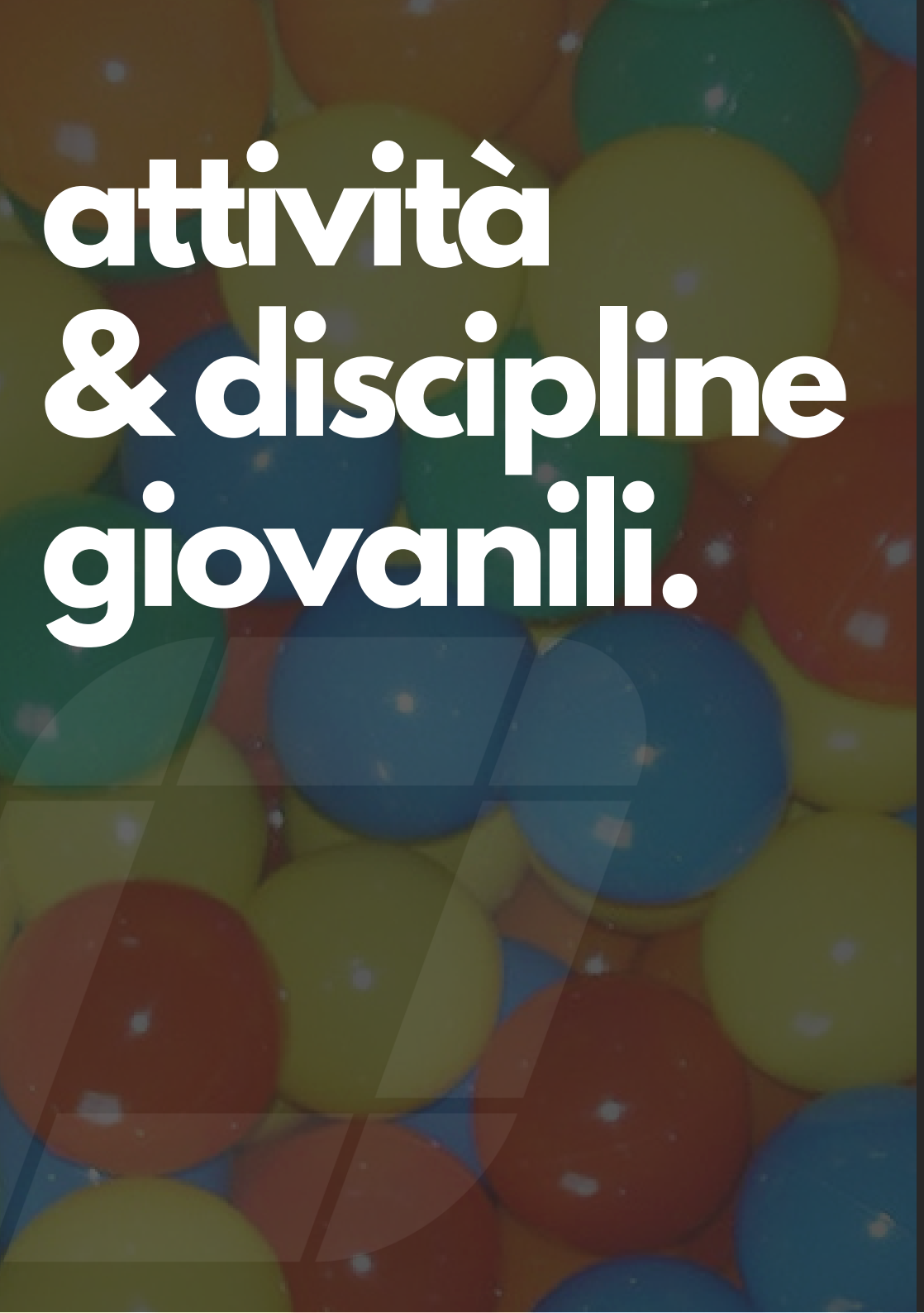
YOGA

Pratica che unisce movimento, respiro e consapevolezza.

Migliora flessibilità, forza, concentrazione ed equilibrio.

Favorisce il benessere fisico e mentale, riduce lo stress e aiuta a ritrovare armonia tra corpo e mente.



The background of the image is a dense, overlapping pattern of translucent, colorful spheres in shades of red, blue, green, and yellow. Overlaid on this pattern are several large, semi-transparent geometric shapes, including triangles and a circle, in muted tones of blue and green. The text is centered in the upper half of the image.

**attività
& discipline
giovanili.**



BREAKDANCE & FREESTYLE HIP HOP

Break Dance è un ballo che accoglie al suo interno vari stili di danza che si sono evoluti fuori dagli spazi dello studio tradizionale e cioè sulle strade, nei locali, nelle palestre, nei piazzali delle scuole.

Base comune è l'improvvisazione e tutti quanti affondano le radici nel rapporto e nell'interazione tra chi danza e chi assiste.

DANZA PROPEDEUTICA

Coordinazione, spazio, ritmo, musicalità, equilibrio e espressività.

Attraverso giochi e l'uso di materiali didattici l'insegnante cerca di comunicare contenuti nel modo più consoni all'età dei piccoli senza perdere di vista la gioia del movimento e della musica



DANZA CONTEMPORANEA

L'attività si incentra sullo studio della tecnica Release e del Floorwork: scivolare, rotolare, saltare, tuffarsi, cadere per poi risalire, attraverso l'uso di spinte e contro spinte, cambi di peso e direzioni, leve e gravità, inserendo elementi acrobatici di diversa difficoltà, ponendo l'attenzione sul respiro, sull'articolazione naturale e la consapevolezza di tutto il corpo. Il corso prevede anche lo studio di elementi di improvvisazione, partnering, contact-improvisation ed espressività.



HIP HOP NEW STYLE

L'essere umano fin da piccolo reagisce allo stimolo della musica e del ritmo, entrambi fattori fondamentali nell'Hip Hop.

Praticare questo genere di street dance porta a conoscere la musica, a conoscere se stessi e a socializzare con gli altri e ovviamente a creare coreografie spettacolari!

KICK BOXING

E' una disciplina sportiva caratterizzata da un programma di apprendimento strutturato con l'obiettivo di sostenere bambini e ragazzi nel loro percorso verso l'età adulta attraverso la conoscenza di tutti gli strumenti necessari per riconoscere ed evitare qualsiasi situazione violenta, aumentare la propria autostima, sviluppare le potenzialità latenti e creare un gruppo fondato su sani principi, in un ambiente sereno.

L'avviamento alla Kickboxing favorisce uno sviluppo psicofisico armonico, assecondando i movimenti naturali e disciplinandoli in precisi schemi motori.



PHYSICAL



Conselve - Via Padova, 10
Terrassa Padovana - Z.A. Fossetta, 17