

## PANCAFIT - POSTURALE

LA GINNASTICA POSTURALE SI PONE L'OBIETTIVO DI RIEDUCARE L'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO DELL'INDIVIDUO. CI OFFRE STRUMENTI UTILI PER RICONQUISTARE UN CORPO EFFICIENTE, IN GRADO DI ASSUMERE SENZA DOLORE DIVERSE POSIZIONI, E CI CONDUCE AD UNA RIEDUCAZIONE DEL CORPO IN SINTONIA CON L'EVOLUZIONE DELLA MENTE. PANCAFIT AGISCE SULLE CATENE MUSCOLARI RIALLUNGANDO I MUSCOLI TESI E RETRATTI CHE SONO RESPONSABILI DI NUMEROSE PATOLOGIE: CERVICALGIE, LOMBALGIE, LOMBO SCIATALGIE, TENDINITI, PERIARTRITI, TUNNEL CARPALE, ERNIE DEL DISCO, ALLUCE VALGO ETC. IL CORSO È INDICATO A TUTTE LE FASCE DI ETÀ.

## PILATES

È UN PROGRAMMA DI ESERCIZI CHE SI CONCENTRA SUI MUSCOLI POSTURALI, CIOÈ QUEI MUSCOLI CHE AIUTANO A TENERE IL CORPO BILANCIATO E SONO ESSENZIALI A FORNIRE SUPPORTO ALLA COLONNA VERTEBRALE. GLI ESERCIZI DI PILATES FANNO ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO E DELL'ALLINEAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE RINFORZANDO I MUSCOLI DEL PIANO PROFONDO DEL TRONCO, MOLTO IMPORTANTI PER AIUTARE AD ALLEVIARE E PREVENIRE MAL DI SCHIENA.

## YOGA ANUKALANA

PROVA AD IMMAGINARE COME TI SENTIRESTI DANZARE DA UNA POSIZIONE YOGA AD UN'ALTRA ENTRANDO IN UNO STATO MEDITATIVO PER CREARE LA CONSAPEVOLEZZA DI OGNI SINGOLA PARTE DEL TUO CORPO E DI STACCARTI DALL'APPROCCIO RAZIONALE DELLA TUA MENTE. ENTRANDO IN UNO STATO CREATIVO E LIBERO GODRAI AL MASSIMO DELL'ASPETTO FISICO DELLO YOGA.

## OLIT

OLIT È LA PRIMA ATTIVITÀ OLISTICO-PROPRIOCETTIVA-POSTURALE CHE SEGUE LE BATTUTE MUSICALI. SI TRATTA DI UN ALLENAMENTO VERO E PROPRIO CHE ALZA IL LIVELLO DELLA PERCEZIONE DEL CORPO. I SUOI PRINCIPI SONO 4: IL CONTROLLO DEL MOVIMENTO, LA FLUIDITÀ D'ESECUZIONE, IL CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE E LA CONCENTRAZIONE MASSIMA.

## GINNASTICA DOLCE

LA GINNASTICA DOLCE È UN TIPO DI ATTIVITÀ INDICATO PER PERSONE SEDENTARIE CHE NON SVOLGONO ATTIVITÀ FISICA DA MOLTO TEMPO O PER GLI ANZIANI. È UN CORSO CREATO PER RIATTIVARE LA MUSCOLATURA, LA CIRCOLAZIONE ED APPORTARE BENEFICI ALLE OSSA.

# DESCRIZIONE CORSI FITNESS

# Gym

VIA ANTONIO ZOTTI 41

06/5693788

[www.megagym.it](http://www.megagym.it)



## SPINNING

LO SPINNING È UN ATTIVITÀ AEROBICA DI GRUPPO IN BIKE. NASCE COME PREPARAZIONE INDOOR PER IL CICLISMO. LA TECNICA UTILIZZATA È LA PEDALATA A VARIE VELOCITÀ, E IL CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA CON IL COINVOLGIMENTO DELL'ALLIEVO TRAMITE MUSICHE APPROPRIATE, PER POTER VARIARE L'INTENSITÀ CARDIACA (BPM) PER RIENTRARE A SECONDO DELL'ESERCIZIO NELLE VARIE SOGLIE DI LAVORO, AEROBICHE-ANAEROBICHE, PER IL CONSUMO DEI GRASSI OPPURE PER IL POTENZIAMENTO CARDIO-RESPIRATORIO.

## STRIDING

LO STRIDING È UNA LEZIONE FITNESS DI GRUPPO CHE SI SVOLGE SU DI UN TAPIS ROULANT MECCANICO. L'INCLINAZIONE È FISSA, CON UNA MUSICA COINVOLGENTE CHE SCANDISCE IL TEMPO DI MARCIA AUMENTANDO O DIMINUENDO L'AMPIEZZA E LA FREQUENZA DEL PASSO. È IDEALE PER IL DIMAGRIMENTO POICHÉ È IN GRADO DI FAR BRUCIARE FINO A 600 KCAL L'ORA, TONIFICA LE FASCE MUSCOLARI DI COSCE, GLUTEI E POLPACCI, RAFFORZA I MUSCOLI LOMBARI, CHE VENGONO COSTANTEMENTE IMPEGNATI PER GARANTIRE AL CORPO LA POSTURA CORRETTA SUL TAPIS ROULANT. ANCHE LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO VIENE COINVOLTA.

## G.A.G.

TECNICA DI FITNESS APPPOSITAMENTE STUDIATA PER TONIFICARE E MODELLARE LE ZONE DEI GLUTEI, DEGLI ADDOMINALI E DELLE GAMBE. NESSUNA COREOGRAFIA COMPLESSA, MA ESERCIZI SEMPLICI ED INTENSI PER UN LAVORO LOCALIZZATO, SVOLTI A TEMPO DI MUSICA.

## G.A.F.

TECNICA DI FITNESS PER TONIFICARE E MODELLARE LE ZONE DEI GLUTEI, DEGLI ADDOMINALI E DEI FIANCHI. SVOLTA A TEMPO DI

## AERO G.A.G.

IL CORSO DI AERO G.A.G. È ESSENZIALMENTE UN PROGRAMMA DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE MIRATO A MIGLIORARE LA RESISTENZA CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA, CON L'OBIETTIVO DI TONIFICARE E MODELLARE I GLUTEI, GLI ADDOMINALI, LE GAMBE ED I DORSALI, CON UN UNICO PROTOCOLLO CHE PREVEDE L'UTILIZZO DI SEMPLICI ESERCIZI DI FITNESS. DOPO UNA PARTE INIZIALE IN CUI SI LAVORA IN POSIZIONE ERETTA, IL LAVORO PROSEGUE A TERRA SUL MATERASSINO, DOVE L'IMPIEGO DELLA MUSICA E DI EVENTUALI PICCOLI ATTREZZI (CAVIGLIERE, RING, ELASTICI), PERMETTONO DI ESEGUIRE MOVIMENTI MIRATI CON RIPETIZIONI AD ESAURIMENTO MUSCOLARE.

## FUNCTIONAL TRAINING

IL FUNCTIONAL TRAINING È UN ALLENAMENTO CHE SI BASA SU SETTE PRINCIPI FONDAMENTALI QUALI: POSTURA, STABILITÀ, FLESSIBILITÀ, FORZA, COORDINAZIONE, CONCENTRAZIONE E RESPIRAZIONE. L'OBIETTIVO È MIGLIORARE LE PRINCIPALI COMPONENTI DI UNA BUONA FORMA FISICA.

## M.E.I.

METABOLIC EXERCISE INTENSIVE È UN PROGRAMMA DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE CHE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DELLO STEP E DI MOVIMENTI SEQUENZIALI, MIGLIORA E STIMOLA L'ATTIVITÀ METABOLICA E AEROBICA. È UN VERO E PROPRIO BRUCIA GRASSI!

## ZUMBA®

LEZIONE ALL'INSEGNA DEL RITMO LATINO CON PASSI SEMPLICI E LO SCOPO DI DIVERTIRE E TONIFICARE.

## STRONG BY ZUMBA®

STRONG BY ZUMBA® UNISCE PESO DEL CORPO, CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE, CARDIO E ALLENAMENTO PLIOMETRICO CON MOVIMENTI CHE SONO STATI STUDIATI PER SINCRONIZZARSI PERFETTAMENTE CON LA MUSICA. OGNI SQUAT, OGNI AFFONDO, OGNI BURPEE È GUIDATO DALLA MUSICA, PER MOTIVARE A SPINGERSI FINO ALL'ULTIMA RIPETIZIONE E MAGARI ANCHE A SUPERARLA. IN UNA LEZIONE DI UN'ORA BRUCERAI CALORIE MENTRE TONIFICHERAI BRACCIA, GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI. MOVIMENTI PLIOMETRICI O ESPLOSIVI COME GINOCCHIA ALTE, BURPEE E JUMPING JACK SI ALTERNANO A MOVIMENTI ISOMETRICI COME AFFONDI, SQUAT E KICK BOXING.

## PUMP

È UNA TECNICA IDEATA IN AMERICA NEL '98 E SI FONDA SULL'EQUILIBRIO E LA PROGRESSIVITÀ. L'ALLENAMENTO È COSTRUITO ATTRAVERSO SEMPLICI ESERCIZI CON IL BILANCIERE, CHE MONTATI IN COREOGRAFIE ALTRETTANTO SEMPLICI, FORMANO UNA LEZIONE DI GRUPPO VALIDA PER TUTTI.

## STEP COREOGRAPHY

LA LEZIONE DI STEP (TRADUZIONE INGLESE DI GRADINO) PREVEDE UNA SERIE DI ESERCIZI DINAMICI DI SALITA E DISCESA DALLA PIATTAFORMA SEGUENDO UN RITMO COSTANTE SCANDITO DALLA MUSICA. LEZIONE COREOGRAFICA.

## H.I.I.T.

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING DESCRIVE UNA MODALITÀ DI ESERCIZIO CARATTERIZZATA DA BREVI E INTERMITTENTI ESPLOSIONI DI VIGOROSA ATTIVITÀ, INFRAMEZZATE DA PERIODI DI RIPOSO O DI BASSA INTENSITÀ.

## DINAMYC TONE

DINAMISMO E TONIFICAZIONE. L'OBIETTIVO DEL CORSO È QUELLO DI SCOLPIRE E DELINEARE IL CORPO, ARMONIZZARE OGNI MUSCOLO IN MODO RAPIDO.

## TOTAL BODY

IL CORSO DI TOTAL BODY È UN CORSO DI TONIFICAZIONE TOTALE A CORPO LIBERO. PARTICOLARE ATTENZIONE VIENE DEDICATA ALLA FASE DELLO STRETCHING, SIA COME MOMENTO DI DEFATICAMENTO MUSCOLARE SIA COME STRUMENTO PRINCIPALE PER TOGLIERE LO STRESS DELLA GIORNATA LAVORATIVA E FAVORIRE UN MAGGIORE RECUPERO AGEVOLANDO