

CARDIO FIT

Allenamento che abbina concetti della sala pesi al lavoro cardio. L'allenamento è composto da condizionamento muscolare con bilanciere, lavoro cardiovascolare coreografico, esercizi a corpo libero in fusione con tenute attive di stretching.

CARDIO JUMP

Un vivace programma d'allenamento che combina i benefici del lavoro cardiovascolare sul rebound con il rinforzo del core ed il miglioramento posturale dati dal Pilates. Si suda senza carico eccessivo sulle articolazioni!!!

FUNCTIONAL MOBILITY

Con questa tipologia di allenamento abbiamo movimenti più naturali, un impegno importante nella coordinazione, maggiore sinergia (muscoli stabilizzatori), una incrementata influenza sulle catene cinetiche, un movimento più simile alla realtà gravitazionale (realtà quotidiana). L'allenamento con i carichi progressivi migliora la composizione corporea grazie all'aumento della massa magra e fa apparire il corpo più tonificato e scolpito, attento anche alla postura e alla flessibilità

GROUP CYCLING®

È un sistema di allenamento indoor mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare. Viene utilizzata una bicicletta stazionaria e il facile gesto della pedalata viene accompagnato da ausili semplici ma essenziali quali il gruppo, la musica, il giusto ambiente e soprattutto la guida attenta dell'istruttore. È una disciplina semplice e alla portata di tutti; può essere applicato nel preatletismo per la preparazione e l'allenamento alle attività fisico sportive e motorie. Inoltre è indicato per il recupero post-traumatico. Il group cycling quindi, ci permette di fare un allenamento aerobico/anaerobico, cardiovascolare e muscolare.

BODY BALANCE®

È un allenamento olistico che integra esercizi di yoga, tai chi e pilates, per aumentare la tua flessibilità e la tua forza. Il controllo del respiro, la concentrazione e gli allungamenti porteranno il tuo corpo verso uno stato di armonia e di equilibrio.

PILATES

Lavoro, a corpo libero o con piccoli attrezzi, focalizzato sul potenziamento della muscolatura profonda di addome e schiena, ma capace di rimodellare tutto il corpo. Bilanciare globalmente forza e flessibilità e stabilizzare il centro per dare libertà di movimento agli arti sono due tra i principali obiettivi.

POWER PUMP

Consiste in una forma di allenamento che utilizza bilanciere, step e manubri. Il prolungato lavoro muscolare consente una serie di adattamenti specifici: aumento del tono muscolare; aumento della forza resistenza; aumento del metabolismo basale. Tutto questo a ritmo di musica per una lezione carismatica

JUMPING STEP

Un programma d'allenamento che combina i benefici del lavoro cardiovascolare sul rebound con diversi esercizi di tonificazione e lo step per migliorare la coordinazione e la capacità aerobica divertendosi!! La sinergia di queste due attività consente anche un allenamento completo ed efficace!



via del Commercio, 11 - 38121 TRENTO
tel/fax 0461 824627

info@smallvilletrento.it - www.smallvilletrento.it

TOTAL BODY

Un dinamico insieme di esercizi a corpo libero e tonificazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per sviluppare e potenziare la muscolatura generale.

ZUMBA®

Zumba® è una fusione di ritmi latini con passi facili da seguire per creare un programma di fitness innovativo. Seguirla dona benefici a lungo termine e durante la lezione si vive un'eccitante esplosione di energia bruciando moltissime calorie!

È un mix di ritmi veloci e lenti per tonificare e scolpire il corpo bruciando i grassi.

CIRCUITO FUNZIONALE

Il circuito funzionale è composto da una serie di esercizi che vengono eseguiti consecutivamente all'interno dell'allenamento con pause molto brevi.

L'**allenamento funzionale** viene effettuato con pesi liberi e permette di essere più magri e resistenti con uno sguardo anche alla postura. Con questa tipologia di allenamento abbiamo movimenti più naturali, un impegno importante nella coordinazione, maggiore sinergia (muscoli stabilizzatori), una incrementata influenza sulle catene cinetiche, un movimento più simile alla realtà gravitazionale (realtà quotidiana). L'allenamento con i carichi progressivi migliora la composizione corporea grazie all'aumento della massa magra e fa apparire il corpo più tonificato e scolpito.

FIT BOXE

È un'attività aerobica che utilizza diverse tecniche di combattimento. Ogni colpo sferrato contro il sacco scarica la mente da tensioni e stress accumulati e allo stesso tempo mantiene allenato tutto il corpo mediante un elevato dispendio di energie... una vera scarica di adrenalina!

TONE UP

Attività aerobica intervallata da esercizi di tonificazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Coinvolge tutto il corpo.