



CORSI FITNESS 2Fit Merano



programma valido dal 10/09/2018 al 14/06/2019

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
POMERIGGIO/SERA	YOGA 17:00-17:45 Piera	POWER BODY 17:00-17:45 Hicham	PILATES 17:00-17:45 Noemi	GAG 17:00-17:45 Mara	
	CROSS TRAINING 17:50-18:35 Hicham	STRONG 17:50-18:35 Mara	BODY PUMP 17:50-18:35 Noemi	YOGA 17:50-18:35 Piera	TOTAL BODY 17:30-18:15 Mara
	FIT&BOXE 18:40-19:25 Hicham	REBOUND 18:40-19:25 Mara	FIT&BOXE 18:40-19:25 Hicham	REBOUND 18:40-19:25 Mara	CROSS TRAINING 18:20-19:10 Hicham
	KICK BOXING 19:30-20:15 Hicham	ZUMBA 19:30-20:15 Mara	KICK BOXING 19:30-20:15 Hicham	ZUMBA 19:30-20:15 Mara	KRAV MAGA 19:15-20:15 Hicham/Domiziano



0473 490730

merano@2fitsrl.it

Prenotazione obbligatoria su App *PRENOTASEMPLICE*

Con meno di 5 partecipanti il corso non è garantito



2Fit Merano/Meran

www.2fitsrl.it

YOGA Yoga significa unione e si riferisce alla connessione tra corpo, mente e spirito. Se praticato regolarmente, lo Yoga ti mantiene in salute, può far scomparire problemi e dolori, previene l'insorgenza di malattie e altri problemi legati allo squilibrio corporeo, dona una maggiore chiarezza mentale, bilancia le emozioni e molto altro ancora.

POWER BODY e TOTAL BODY E' un programma che associa l'aerobica con esercizi isotonici, dando vita ad un mix che permette di ottenere una spesa calorica elevata insieme alla tonificazione dei muscoli di tutto il corpo. Gli esercizi si realizzano mediante l'utilizzo di bilanciere e manubri dal peso variabile. I muscoli si tonificano, le articolazioni si rafforzano, migliora la resistenza fisica, migliora la posizione della schiena, si combatte lo stress.

GAG Acronimo di Gambe, Addome e Glutei, questa attività ha come obiettivo quello di snellire, tonificare e rimodellare queste tre fasce muscolari. Migliora la resistenza di tutto il corpo e serve a definire i "punti critici" che verranno anche rinforzati e tonificati.

PILATES Pilates è una ginnastica posturale per tutte le età con sequenze dinamiche e sempre diverse per tonificare il corpo, riequilibrare la postura, migliorare la mobilità articolare, la resistenza muscolare, l'equilibrio e l'elasticità. Mira ad allenare tutto il corpo, tuttavia il lavoro specifico che svolge sulla parte centrale del corpo, ossia sulle regioni addominale, dorsale e lombare, rendono questo metodo adatto in particolare a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

ZUMBA E' una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica caraibica mixati con movimenti tradizionali dell'aerobica. Le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

REBOUND Con 30 minuti di Rebound® - tappeto elastico - consumi le stesse calorie che in 60' di corsa ma senza i traumi tipici di questo sport. Indicato per chi vuole raggiungere una buona condizione cardiotonica, per chi vuole rinforzare i muscoli addominali e lombari e soprattutto gli arti inferiori.

KICK BOXING La Kickboxing combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato. L'obiettivo della Kickboxing e' un intenso training cardiovascolare ed il conseguente miglioramento della resistenza e del tono muscolare. Gli allenamenti mirano al modellamento ed alla tonicita'.

FIT&BOXE E' un'attività di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe a ritmo di musica piuttosto sostenuto. I colpi vengono scaricati sul sacco da Fit&Boxe. Gli obiettivi di questo divertente e coinvolgente allenamento sono: il miglioramento del sistema cardiorespiratorio, fornire le basi per la difesa personale ed aiutare nello scarico della tensione.

STRONG STRONG by Zumba™ unisce l'allenamento a intervalli ad alta intensità alla motivazione indotta dall'utilizzo di musica perfettamente sincronizzata. Ad ogni lezione, la musica ed i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che ti spinge a sfidare i limiti delle tue capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness. Rispetto alla Zumba le lezioni di Strong sono meno ballate e più finalizzate al condizionamento muscolare.

BODY PUMP È un corso mirato ad allenare la muscolatura di tutto il corpo. Consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la forza, la resistenza, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la postura.

CROSS TRAINING L'ultima frontiera del fitness: piccoli gruppi guidati da un Master Trainer eseguono esercizi di functional e cross training mirati all'aumento della forza e della resistenza.

KRAV MAGA E' un sistema di difesa personale efficace, reale, concreto, nato dal connubio tra le più efficaci arti marziali e i più potenti sport da combattimento. Ha lo scopo di far crescere psicologicamente e tecnicamente il praticante, introducendolo nel mondo reale della difesa personale da strada.