



Un allenamento a 360°

STEP

Allenamento aerobico divertente e salutare, eseguito con una serie di movimenti dinamici di salita e discesa da un gradino: "lo step". Coinvolge tutto il corpo a ritmo di musica, rafforza polpacci, quadricipidi e glutei

PILATES

Ginnastica posturale, per eccellenza mira a rafforzare i muscoli del tronco e riallineare la colonna vertebrale. Ogni esercizio viene accompagnato dalla consapevolezza del respiro. Il pilates incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli.

ZUMBA

Lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e movimenti della musica latino-americana, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Allenamento divertente e di grande energia

ZUMBA GOLD

La formula Zumba Gold modifica i movimenti abbassando il ritmo, ciò che rimane invariato sono tutti gli elementi per cui sono noti nella zumba: entusiasmo, musica latino-americana, movimenti facili da seguire e l'atmosfera festosa

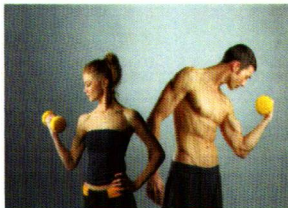


R.S.D. GLOBAL FITNESS
CARLOFORTE



FUNZIONALE

Allenamento che mira a migliorare le condizioni fisico-generalì in modo da permettere di affrontare meglio le mansioni della vita quotidiana. Può essere svolto con l'utilizzo di attrezzi, detti appunto funzionali (convenzionale e non convenzionali), o direttamente con l'utilizzo del proprio corpo



TABATA/CIRCUIT TRAINING

Protocollo Tabata è un metodo studiato scientificamente, utilizzando un esercizio ad intensità elevata per 20" di lavoro e 10" di recupero, per 8 volte. Il risultato è un elevatissimo debito di ossigeno che si protrae anche dopo l'allenamento con grandi benefici, con diminuzione della massa grassa ed aumento della massa magra. Il tabata può essere proposto sotto forma di circuito così come l'infinita scelta dei metodi di allenamento



TRX

Allenamento in sospensione, che sfrutta il peso corporeo per allenare forza, elasticità e soprattutto equilibrio. Ci si muove in sospensione, divertente ed efficace.



CARDIO FITNESS

Allenamento pensato per rafforzare il cuore. Sollecita il sistema cardio-respiratorio formato da cuore e polmoni. Aumenta la resistenza, riduce lo stress e previene il rischio di malattie.



Via Venezia, 16 - Carloforte