

DESCRIZIONE CORSO	CARATTERISTICHE	BENEFICI	VANTAGGI
<b>ACQUAGYM</b> Piano terra	Attività aerobica che si svolge in acqua poco profonda, tipicamente in piscina, dove ci si immerge fino alla vita o più in profondità.	Incremento della mobilità, della resistenza aerobica della forza muscolare attraverso i benefici dell'acqua.	Ginnastica in acqua adatta a tutte le età. Le lezioni si svolgono in un'atmosfera piacevole e divertente con musica.
<b>YOGA IN ACQUA</b> In vasca salina	Pratica di yoga in vasca salina.	– l'abbraccio avvolgente dell'acqua calda agevola la pratica yoga e ne amplifica i benefici. – Rilassa la mente	Un'esperienza speciale nella splendida cornice della zona Wellness.
<b>PILATES</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Il Pilates MatWork è un metodo di Pilates che prevede unicamente esercizi a corpo libero da svolgersi su di un tappetino e senza l'ausilio di macchinari. Eventuale utilizzo di palle morbide, elastici, ect.	– migliorare flessibilità, forza muscolare – resistenza di gambe, addominali, braccia, schiena.	Il punto di forza di questa attività: pone particolare enfasi sulla respirazione e sviluppo della coordinazione e dell'equilibrio.
<b>BACK SCHOOL</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Letteralmente tradotta "Scuola della schiena" non è una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria scuola.	Insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia per un'azione efficace e duratura.	Unisce i contributi della medicina, chinesiterapia, ergonomia e della psicologia.
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	L'allenamento funzionale fonda la sua efficacia sul coinvolgimento di tutta la muscolatura mediante movimenti naturali del corpo.	Rafforza muscoli e articolazioni mantenendoli attivi e sani per poter svolgere perfettamente ogni tipo di attività quotidiana. ( incrementa coordinazione, stabilità, equilibrio, flessibilità, forza e potenza).	Il punto di forza dell'allenamento funzionale è il miglioramento della forma fisica del corpo attraverso la corretta esecuzione degli esercizi.
<b>TRAINING FOR HELL'S RACE</b> Indoor & outdoor	Allenamento propedeutico a superare le famose corse trail ad ostacoli HELL'S RACE. All'aperto o al chiuso.	Tutto quello che serve per portare a termine in sicurezza e con divertimento le estenuanti e appassionanti competizioni Spartan o Hell's Race.	
<b>YOGA VINYASA FLOW</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Vinyasa = "porre in modo speciale", pratica fluida, dinamica in cui ogni movimento è agevolato dalla respirazione.	– sviluppo della resistenza e della tonicità dei muscoli – rinforza la nostra stabilità ed equilibrio fisici e interiori. – aumento della mobilità articolare	Il punto di forza di questa attività è il lavoro cardiovascolare di media intensità che culmina con l'entrata di una posa apice che esprime significati e caratteristiche specifiche.
<b>YOGA DINAMICO</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Lo yoga dinamico è una combinazione tra due stili diversi, Ashtanga Yoga e Vinyasa Yoga, che prevede il fluire da una posizione all'altra in accordo con il respiro: ogni movimento avviene durante un'espiazione o un'inspirazione e si passa da un asana al successivo in modo fluido e vigoroso.	– le sequenze in movimento fanno aumentare la sudorazione, agevolano l'eliminazione delle tossine e portano i battiti cardiaci alla soglia aerobica, facendo bruciare più calorie.(utile a livello cardiovascolare, incrementano forza e resistenza) – ritrovare armonia e serenità	Il punto di forza di questa attività: tutti possono beneficiare indipendentemente dall'età e dal livello di esperienza o flessibilità.
<b>YOGA BIMBI</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Lezione con il Metodo Aiyb (associazione italiana yoga bimbi) è una sequenza di attività creative sempre diverse.	– conoscenza del corpo con le posture dello yoga; – sperimenta in modo giocoso l'importanza del respiro che regala calma – saper stare con gli altri	Solletica i sensi accrescendo una maggiore capacità espressiva, il bambino impara la lingua del rispetto nei confronti degli altri e del pianeta in cui vive.
<b>MEDITAZIONE</b> Stanza Olistica, Secondo Piano	Corso dedicato esclusivamente alle pratiche spirituali dello yoga, in cui si esplorano diverse tecniche di meditazione e yoga.	– yoga nidra (rilassamento profondo e visualizzazione guidata) – pranayama (esercizi di respirazione), – recitazione di mantra – scrittura di diario come strumento per l'analisi di sé.	Accenni alla filosofia indiana e tanto altro. Un corso intimo, una coccola da dedicarsi.