



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## SPORT & POWER

### SE VUOI ALLENARTI DURAMENTE

---

In questa categoria sono raggruppate tantissime attività ad alta intensità che permettono, a chi le svolge, di avvicinarsi al vero e proprio sport. Si chiarisce l'obiettivo da raggiungere e si dà il massimo fino alla fine, che sia questo una salita sulle bike da indoor cycling o un allenamento funzionale. La caratteristica di queste attività è che tutte porteranno ad un miglioramento visibile delle performance. La Wellness Town offre la possibilità di poter scegliere tra fantastiche lezioni dove la potenza è la parola chiave! Per un fisico che non teme ostacoli.

## FITNESS & FUN

### SE VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI

---

Diverse tipologie di allenamento a seconda del grado di intensità. Queste attività sono consigliate a tutti coloro che vogliono fare un'attività fisica allenante. Tutte le attività raggruppate in questa categoria hanno una cosa in comune: il divertimento. Alla Wellness Town ti alleni divertendoti e raggiungerai una forma fisica ottimale.

## BODY & MIND

### SE VUOI ALLENARTI RILASSANDOTI

---

L'allenamento non è solamente quello ad elevata intensità cardiovascolare o di forza, ma soprattutto una giusta combinazione di flessibilità, mobilità e funzionalità del proprio corpo. Le lezioni Body & Mind della Wellness Town sono adatte a tutti e possono essere sia parte essenziale di allenamento che completamento di quest'ultimo. Il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico è a portata di mano con le lezioni Body & Mind della Wellness Town.

## ACQUA FITNESS

### SE VUOI ALLENARTI A CONTATTO CON L'ACQUA

---

Il tuo segno è un segno d'acqua? Non riesci a farne a meno ma hai il desiderio di sentire i tuoi muscoli lavorare? Bene! Le attività di Acqua Fitness danno la possibilità di allenarsi duramente e professionalmente senza però rinunciare al piacere di essere accarezzati e massaggiati dalle onde dell'acqua, effetto creato dai movimenti del tuo corpo mentre si allena. L'intensità è variabile ma il risultato è costante. Divertirsi allenandosi. Mi raccomando...Costume in borsa!



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## SPORT & POWER

## CIRCUITO FUNZIONALE

Un allenamento che punta a migliorare la coordinazione tra i vari gruppi muscolari, sviluppa l'agilità, aumenta l'elasticità nelle articolazioni e il tono e la potenza muscolare e accelera il metabolismo, può essere modificato e pianificato con la massima flessibilità, l'allenamento funzionale è adatto davvero a tutti poiché tiene conto delle condizioni fisiche individuali degli allievi. Si avvale dell'utilizzo di pesi liberi, attrezzi di piccole dimensioni e, ovviamente, del proprio peso corporeo.

## INTERVAL WORKOUT

L'allenamento a intervalli è un tipo di esercizio di allenamento che prevede una serie di allenamenti ad alta intensità intervallati da periodi di riposo o di pausa. I periodi di medio- alta intensità migliora la capacità aerobica e consente alla persona di esercitarsi più a lungo e/o a livelli più intensi, mentre i periodi di recupero prevedono attività di intensità inferiore a corpo libero o con pesetti. L'obiettivo principale è quello di migliorare la capacità cardiovascolare e la forma fisica allenando in modo alternato, i muscoli e sistema cardiovascolare.

## TOTAL BODY

E' un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Questo tipo di allenamento incrementa la resistenza cardiovascolare e fisica, favorisce il potenziamento e la crescita muscolare, modella il corpo, riduce la massa grassa e migliora la forza, l'equilibrio e la velocità con l'ausilio di piccoli attrezzi.

## PUMP

Tipo di allenamento che fa riferimento al pompaggio del muscolo, proprio perché durante una lezione ogni distretto muscolare viene sollecitato con continue ripetizioni a ritmo di musica, con l'obiettivo ultimo di aumentare il dispendio energetico e migliorare il tono muscolare. viene proposto con l'utilizzo di pesi e bilancieri.

## CARDIO PUMP

Lezione caratterizzata dall'alternanza del lavoro aerobico con o senza l'utilizzo dello step a esercizi di pompaggio del muscolo con il bilanciere. come per il lavoro ad intervalli questo allenamento mira ad allenare i muscoli e sistema cardiovascolare ad attività intense in un breve lasso di tempo e questo ci aiuta a migliorare la resistenza fisica.

## INDOOR CYCLING

Lezione aerobica su una speciale bicicletta fissa ad alta intensità che favorisce il rafforzamento e la tonificazione di tutto il corpo.



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## ELASTIC WORKOUT

Allenamento che utilizza gli elastici o bande elastiche, ideale per lavorare in modo analitico su specifici gruppi muscolari ed è adatto a tutti dai principianti agli atleti, grazie alla varietà di intensità che offre. Migliora la forza, la flessibilità e soprattutto il tono muscolare.

## UPPER BODY

Questo allenamento è adatto a chi vuole rinforzare la struttura muscolare della parte superiore del corpo. Tale sequenza di esercizi, oltre che a migliorare il tono e la definizione muscolare, nel lunghissimo termine, consente di rinforzare l'ossatura della parte superiore del corpo. Si esegue un breve riscaldamento iniziale e defaticamento finale. Allenamento adatto sia a uomini che a donne.

## CIRCUIT TRAINING WORKOUT

Lezione di 45 min caratterizzata da stazioni in cui eseguire una serie di esercizi rapidamente uno dopo l'altro, intervallati tra loro con brevi tempi di riposo, se previsti, con o senza l'utilizzo di piccoli attrezzi. Il lavoro a circuito aiuta a migliorare la forma fisica e la capacità cardiovascolare, perché aumentano la frequenza cardiaca- adatto a tutti i livelli di preparazione poiché tiene conto delle condizioni fisiche individuali degli allievi.

## BURNING GAG

E' un allenamento fitness che mira a migliorare lo stato della parte inferiore del corpo, quella che tende ad accumulare maggiormente il grasso, facendo perdere anche la tonicità. Gli esercizi per le gambe, l'addome e i glutei sono alternati a fasi di cardio per stimolare il metabolismo.

## CIRCUITO MULTIPOWER

Allenamento a stazioni che prevede l'utilizzo di diversi attrezzi come pesetti, bilancieri, fitball e ring (per questo la parola multipower) finalizzato a migliorare la resistenza cardiovascolare, la forza, il tono e acquisire maggiore dimestichezza nell'uso degli strumenti di allenamento.

## FIT BOXE

Allenamento che combina tecniche di boxe con esercizi cardio prevalentemente a circuito. Dinamico, coinvolgente, adatto a tutti i livelli di fitness.

## OMNIA CIRCUIT

Soluzione completa per un allenamento funzionale in 30 minuti adatto a tutta la clientela grazie alla varietà di esercizi, agli accessori e alle attrezzature adattabili a tutti i livelli di preparazione. Coinvolgente e dinamico omnia circuit favorisce il raggiungimento di risultati eccellenti.



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## M.E.T (Metabolic Exercise Training) e DYNAMIC CONDITIONING

Allenamento cardiovascolare intenso che combina esercizi di resistenza cardio e funzionali per stimolare il metabolismo con l'obiettivo di migliorare la resistenza e la forza; ideale per le persone con buona preparazione fisica che desiderano migliorare la tonicità e la forza, riducendo la massa magra.

### HIIT

Circuito funzionale ad alta intensità: alternanza di esercizi cardio e tono con recupero attivo, adatta a persone già allenate, per stimolare il metabolismo e consumo calorico post workout (EPOC)

## FITNESS & FUN

### EVERGREEN

Lezione di ginnastica generale destinata ad un pubblico di principianti per un allenamento leggero per esigenze legate all'età o a capacità fisiche poco performanti

### INDOOR WALK

Lezione aerobica su uno speciale tappeto meccanico che, sfruttando il naturale movimento della camminata, consente di fare esercizi per la tonificazione e l'aumento della resistenza cardiovascolare.

### ZUMBA

La Zumba è il programma di allenamento che combina danza e fitness. E' un allenamento ricreativo, aerobico e di rinforzo che coinvolge tutto il corpo e permette di consumare parecchie calorie. Si potrebbe quindi definire che gli obiettivi primari dello Zumba sono: divertimento, allenamento cardio circolatorio e polmonare e rinforzo muscolare.

## STEP COREOGRAFICO

Lo step coreografico è una ginnastica aerobica che si distingue da altre forme di esercizio aerobico per l'uso di una piattaforma detta appunto "step" (gradino) regolabile in altezza e largo circa 40 cm. La lezione prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica svolgendo divertenti coreografie. È un'attività cardio che aiuta il sistema cardiovascolare e a bruciare calorie, migliora la deambulazione, l'equilibrio e l'armonia dei movimenti, nonché la coordinazione. Adatta a chi ha già avuto esperienza con lo step.



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## TATAMI FLEX & TONE

Flex & Tone fonde il lavoro di flessibilità muscolare e di mobilità articolare con una tonificazione che spazia dal classico condizionamento muscolare a corpo libero, alla tonificazione funzionale senza utilizzo di attrezzi. Tutto accompagnato da atmosfere musicali coinvolgenti. Si svolge a piedi nudi su un tappeto, IL TATAMI.

## TONE UP

Allenamento che prevede l'utilizzo dei pesetti. Si basa principalmente su esercizi che migliorano il tono muscolare e la resistenza, è presente comunque una parte di lavoro cardiovascolare a basso impatto. Adatto a tutti i livelli di preparazione.

## GAG

GAG è l'acronimo di gambe, addominali e glutei e indica esercizi mirati a tonificare queste parti del corpo. Il lavoro di fitness coinvolge la fascia addominale e gli arti inferiori, zone particolarmente esposte all'accumulo di grassi, soprattutto nelle donne. Questo allenamento riprende alcuni fondamentali dell'aerobica e dello step. Gli esercizi vanno seguiti in serie, alcuni a corpo libero, altri hanno bisogno dell'uso di attrezzi come cavaliere, elastici e manubri.

## BODY & MIND

## PILATES

Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione che ha come obiettivo quello di sollecitare la cintura addominale. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica. Facendo leva soprattutto sulla parte centrale del corpo, nelle zone addominale, dorsale e lombare, è particolarmente adatto a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale. Interviene nei casi in cui con problemi di schiena non si possono svolgere metodi di allenamento aggressivi.

## FLESSIBILITA' E POSTURA

Nasce dalla ginnastica posturale ed unisce tale ginnastica ad altre discipline quali lo Yoga, il Pilates e il Corpo Libero. Consiste in esercizi lenti e mirati all'allineamento e alla prevenzione aggiungendo attenzione al respiro diaframmatico e alla tonicità dei muscoli.

E' consigliata per migliorare la percezione, l'armonia e l'elasticità corporea, prevenire o lenire ogni tipo di dolore articolare o muscolare. Piacevole e completa per tutti.



# DESCRIZIONE ATTIVITA'

## MOBILITY FLOW

Tipo di ginnastica basata su movimenti fluidi senza pause di mobilità articolare. Stretching dinamico e controllo motorio, ideale per migliorare la mobilità, prevenire infortuni e ottimizzare la performance sportiva.

## GINNASTICA POSTURALE - POSTURAL STRETCHING - POSTURAL TRAINING

Sono tutte lezioni per migliorare la postura e ridurre i dolori muscolari e articolari.

Si differenziano in:

Ginnastica Posturale: rieducazione e correzione della postura con esercizi controllati e terapeutici

Postural Stretching: focus sulla flessibilità abbinata alla correzione degli squilibri posturali

Postural Training: combinazione di esercizi funzionali, propriocettivi, di stabilizzazione (core), controllo del corpo, prevenzione infortuni.

## ACQUA FITNESS

### ACQUA GYM

E' un'attività che si svolge in acqua a ritmo di musica e consiste nell'effettuare gli stessi esercizi che si compiono fuori, in palestra o all'aperto ma in acqua. Ci si può allenare a corpo libero oppure utilizzando attrezzi come pesi per gambe e braccia, palloni, tubi in gomma ecc..

### HYDROBIKE

E' un'attività fisica di tipo cardiovascolare fatta con una bicicletta immersa in acqua e basata sulle dinamiche di pedalata continua ad intensità variabile, cui si aggiunge l'effetto resistivo e lo scarico gravitazionale dell'acqua.

### ACQUA TABATA

Attività ad intenso allenamento acquatico, che utilizza il metodo Tabata, ovvero l'unione dell'allenamento High Intensity Training con l'Interval Training. L'attività prevede l'alternarsi di esercizi alla massima intensità per 20 secondi a 10 secondi di pausa, il tutto a ritmo di musica, ripetendo il lavoro per 8 intervalli.

### ACQUA CIRCUIT

E' una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare ed il sistema cardiovascolare. I 45 minuti di esercizi in acqua, eseguiti a ritmo di musica, sono preceduti da movimenti per il riscaldamento e seguiti da qualche minuto di stretching