

PLANNING CORSI

STAGIONE 2026 - 2027



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
7:00-7:45 metodo Pilates	7:00-7:45 metodo Energy Boost	7:00-7:45 metodo Pilates	7:00-8:00 metodo Vinyasa Yoga	7:00-7:45 metodo Energy Boost
	8:30-9:20 metodo Tone Up		8:30-9:20 metodo Tone Up	
9:30-10:20 metodo Pilates	9:30-10:20 metodo Mobility	9:30-10:20 metodo Dynamic Pilates		9:30-10:20 metodo Mobility
13:00-13:45 metodo Total Body Balance	13:00-13:45 metodo Tabata	13:00-13:45 metodo Total Body Balance	13:00-13:45 metodo Power Circuit	13:00-13:45 metodo Yogalates
17:00-18:00 metodo Vinyasa Yoga	17:10-17:55 metodo Postural Pancafit	17:00-18:00 metodo Vinyasa Yoga	17:30-18:20 metodo Postural Pancafit	
18:45-19:35 metodo Pilates	18:30-19:20 metodo Energy Boost	19:00-19:50 metodo Tabata	18:45-19:35 metodo Pilates	
19:45-20:35 metodo Power Minute	19:30-21:00 metodo Vinyasa Yoga	20:00-21:00 metodo Pilates	19:45-20:35 metodo Tone Up	

LEGENDA

	Corpo e Mente
	Alta intensità
	Tonificazione

Sul retro è possibile trovare la descrizione di ogni corso

I NOSTRI METODI

Tanti metodi, un solo mondo da esplorare.

CORPO E MENTE

Metodo Pilates

Un allenamento su tappetino (Matwork) che, anche grazie all'uso di piccoli attrezzi, combina respirazione e movimenti controllati. Attivando il core, migliora la postura, allunga i muscoli e costruisce forza profonda e stabilità. Un lavoro che tonifica il corpo in modo armonioso e riporta equilibrio tra corpo e mente.

Metodo Dynamic Pilates

Un allenamento stimolante e rigenerante: una prima parte di step a ritmo di musica per il cuore, un lavoro mirato con i pesi per mantenere i muscoli forti e tonici, e un finale di Pilates sul tappetino per ritrovare elasticità e armonia.

Metodo Yogalates

Lezione che unisce Pilates e Yoga in due momenti: la prima parte è dedicata a esercizi di rinforzo muscolare per tonificare il corpo; la seconda prevede uno Yoga molto semplice e base per allungarsi e rilassarsi. Adatta a tutti.

Metodo Vinyasa Yoga

Una pratica in cui il respiro guida ogni movimento, in un flusso fluido e continuo. Il respiro consapevole attiva il sistema parasimpatico, favorendo calma e rilassamento profondo. Un flusso che scioglie le tensioni e rigenera corpo e mente.

Metodo Mobility

Un allenamento dedicato alla libertà di movimento delle articolazioni. Con gesti controllati e fluidi, migliora l'ampiezza articolare e previene rigidità e tensioni. Un lavoro che restituisce mobilità, controllo e benessere in ogni gesto.

ALTA INTENSITÀ

Metodo Power Minute

Ogni minuto parte un nuovo esercizio: completato il lavoro, il tempo restante è recupero. Un format dinamico che allena forza, resistenza e ritmo cardiovascolare.

Metodo Energy Boost

Un allenamento ad alta intensità che alterna lavoro intenso e brevi recuperi. Attiva il metabolismo, migliora la resistenza e brucia energia anche a fine sessione.

Metodo Power Circuit

Il maggior numero di round possibili in un tempo prestabilito. Un format sfidante che allena forza, resistenza e costanza, al proprio ritmo.

Metodo Tabata

Il metodo che dimostra come bastino pochi minuti per allenarsi davvero. Cicli rapidissimi di lavoro e recupero portano il corpo al massimo sforzo, migliorando potenza e capacità aerobica in tempi record.

TONIFICAZIONE

Metodo Total Body Balance

L'allenamento per mantenere il corpo forte, agile e in salute. Unisce una fase di tonificazione globale a un protocollo ispirato a Yoga e Pilates per core, mobilità e stretching profondo. Il perfetto equilibrio tra potenziamento e allungamento, per migliorare la postura e recuperare efficienza fisica.

Metodo Tone Up

Un allenamento dedicato alla tonificazione di tutto il corpo, spesso con piccoli attrezzi. Rinforza, definisce e modella la muscolatura, migliorando postura ed energia. Adatto a tutte le fasce d'età.