

SANVITESE - CORSI ADULTI

ENERGYM

Il corso di Energym è una combinazione ideale per chi cerca benessere, tono muscolare e leggerezza. Si tiene il martedì con il Pilates in Palestra Cesco e il giovedì con il Total Body nella palestrina di Via Codizze.

Pilates è un metodo mirato a migliorare la postura, la flessibilità e il rinforzo dei muscoli profondi tramite movimenti lenti, precisi e controllati, coordinati con la respirazione. Aiuta inoltre ad alleviare dolori muscolo scheletrici. Il Pilates lavora sulla stabilità, migliorando il controllo del baricentro e la consapevolezza muscolare

Total Body è un allenamento fitness generale e dinamico, che stimola tutti i gruppi muscolari superficiali con maggiore intensità. L'obiettivo è tonificare l'intero corpo e aumentare la resistenza cardiovascolare. Total body lavora sull'energia, stimola tutto il corpo con esercizi multiarticolari per aumentare il dispendio calorico e la forza.

Con e senza piccoli attrezzi (pesetti, elastici, palle, manubri,) Pilates e Total Body costruiscono insieme un corpo forte e flessibile, capace di muoversi con energia e grazia. L'abbinamento dei due allenamenti è una combinazione potentissima per chi cerca un corpo tonico, reattivo e armonioso. Il total body dà struttura e potenza, mentre il pilates insegna a muoversi con stabilità e precisione. L'equilibrio tra controllo e dinamismo è la chiave per ottenere il risultato: uno sostiene, l'altro stimola.