

- **STEP**  
Sequenze di lavoro aerobico con coreografia e ausilio dello step insieme ad esercizi di condizionamento muscolare con attrezzi. La versione "Step e Tono" prevede l'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare, la versione "Challenge" prevede l'inserimento di esercizi funzionali e di core training, la versione "StePanther" è di maggiore intensità e difficoltà.
- **GYMDANCE**  
Corso coreografico molto divertente ad alto impatto energetico. L'attività si ispira alla Zumba Fitness e si svolge a corpo libero sempre a passo di danza, spaziando dalla salsa, fino al reggaeton. Facile e per tutti.
- **CYCLING REVOLUTION**  
Sessione di lavoro svolta all'interno del Bikers Box e quindi sulle bike da Indoor Cycling. L'allenamento combina la classica tecnica di pedalata sulla bike ad esercizi di tonificazione sul posto per la parte superiore del corpo
- **TOTAL BODY**  
Lezione di tono e movimento per tutto il corpo. Nella versione "Evolution" aumenta la difficoltà con l'inserimento di esercizi funzionali.
- **METABOLIC BODY TRAINING**  
Lavoro di tonificazione a circuito preceduto da riscaldamento e mobilità articolare dinamica. Tutti gli esercizi vengono studiati in maniera funzionale e ogni carico può essere gestito dalla persona a seconda del suo stato di forma.
- **FUNCTIONAL TRAINING**  
Puro allenamento funzionale svolto nell'area funzionale di Sway. Trazioni, corpo libero, TRX, Kettelbell. Tutto il corpo si muove con esercizi mirati al miglioramento dello stato fisico generale, dell'elasticità e della mobilità.

## BODY AND MIND

Antica disciplina che agisce allo stesso tempo sul corpo, sullo spirito e sulla mente. Le asana (posizioni yoga tradizionali) favoriscono il rilascio delle tensioni muscolari, sciogliono le articolazioni e mantengono in buona salute il corpo nel suo complesso. Il "Karma Yoga" può essere tradotto come "Via dell'azione"; è un tipo di filosofia empirica e diretta, una spiritualità semplice ed immediata basata sulla ricerca nell' azione stessa, combinando e fondendo azione e respirazione applicabile nella vita di tutti i giorni ed alle azioni quotidiane. E' uno strumento per la realizzazione interiore, per il raggiungimento di una migliore condizione di vita e di unione con noi stessi. Non necessitando di particolari nozioni o conoscenze, né specifiche attitudini mistiche o devozionali è congeniale a tutti ed a tutte le età.

## ALLUNGAMENTO ATTIVO

Esercizi di allungamento muscolare attivo mirato sia al benessere muscolare che al riequilibrio posturale globale della persona.

## TAI GYM

Movimenti armonici atti ad indurre nel corpo uno stato di relax, portando ad un maggior contatto con se stessi e una maggiore concentrazione.

## CONTROLOGY

Armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito. Programma con tecniche di lavoro ispirate al metodo Pilates, volto ad allenare la muscolatura più profonda attraverso la combinazione di tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e di tonificazione. Attraverso esercizi eseguiti lentamente con controllo e concentrazione, il corpo riassume la postura più corretta e naturale.

## CORE TRAINING

Esercizi mirati alla stabilità della parete addominale e della zona lombare, per ridare tono e resistenza in zone importantissime per la prevenzione del mal di schiena e per l'estetica dell'addome.