

GYROKINESIS ○

Il concetto chiave è fluidità, sia nei movimenti, che come onde si fondono uno nell'altro, sia nei risultati, che regalano un corpo più morbido. Ginnastica dolce e piena di ritmo che comprende molti elementi dello yoga, della danza, del thai-chi e delle arti marziali.

POWER YOGA ○

FLOW, INTEGRATED, DINAMIC, MOVIMENT

Lezione a corpo libero, movimenti ARMONICI, DINAMICI, FORTI, fusione di vari stili per sviluppare maggior consapevolezza del proprio corpo



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

PILATES ○

Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardinale del metodo è la tonificazione e il rinforzo del power-house, cioè di tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei adduttori e zona lombare.

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00 - 10:00	GYROKINESIS		GYROKINESIS	GYROKINESIS	GYROKINESIS
13:00 - 14:00	POWER YOGA		CARDIO BODY TONE		PILATES
18:00 - 19:00		CARDIO BODY TONE		F.I.R.E	
19:10 - 20:10		PILATES		GYROKINESIS	POSTURAL TRAINING
20:15 - 21:15		FLOW-STRECH		POWER YOGA	

FLOW-STRECH ○

Yoga, stretching e rinforzo muscolare. È un lavoro che sfrutta una scarpa basculante con lo scopo di allungare e rinforzare la muscolatura dell'arto inferiore, del cingolo scapolare e del tronco.

CARDIO BODY TONE ○

Lezione total body per sviluppare al meglio forza e resistenza: attività cardio ad alta intensità!

F.I.R.E ○

Funcional, integrated, resistance, exercises. Lezione a corpo libero, e non solo, per sviluppare la forza funzionale al meglio. Lezione di tonificazione muscolare per un allenamento completo ad alta intensità.

ADHARA È SPECIALIZZATA IN:

- **GYROTONIC®** (lezioni private): ciò che rende unico questo sistema è l'insieme di movimenti circolari che costituiscono l'allenamento, i quali seguono proprio la forma a spirale tipica dei nostri muscoli. Il metodo prevede l'utilizzo di speciali attrezzature progettate per allenare il corpo rispettando le singole esigenze di ciascuna persona.
- **RIEDUCAZIONE POSTURALE** (lezioni private o semi-private): una metodica che consiste in un lavoro atto a riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo; un insieme di esercizi correttivi che agiscono sulle zone più rigide e contratte che nel tempo possono causare dolori e fastidi.
- **FLYING YOGA DANCE®** (lezioni private o semi-private): una disciplina che coniuga i principi dello Yoga, Gyrokinesis®, Danza e Acrobatica in un'affascinante dimensione: la sospensione. Questo metodo di allenamento "limita" la forza di gravità e si sviluppa su morbide amache; l'intervallarsi di esercizi dinamici aiuta a tonificare i muscoli, in un completo abbandono fisico e mentale.

POSTURAL TRAINING ○

Esercizi posturali per rinforzare l'apparato muscolo-scheletrico. Allentare le tensioni e correggere gli squilibri posturali per riportare armonia e benessere.