

POWER & FLEX ○

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

CARDIO BODY TONE ○

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

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. Gyrokinesis, ginnastica dolce e piena di ritmo che comprende molti elementi dello Yoga, della danza, del thai-chi e delle arti marziali.

POWER TONE ○

Allenamento ad alta intensità con un mix di metodi di allenamento che si basano sulla tonificazione per ottenere forza resistenza ed equilibrio del corpo.



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00 - 10:00			GYROKINESIS		GYROKINESIS
13:00 - 14:00	POWER & FLEX		CARDIO BODY TONE		COMBO PILATES
18:00 - 19:00		CARDIO BODY TONE		POWER TONE (Strength)	
19:00 - 20:00		PILATES FIT	GYROKINESIS	PILATES POSTURAL	YIN YOGA
20:00 - 21:00		FLOW-STRECH		POWER & FLEX	

YIN YOGA ○

Questa pratica è volta al rilassamento di tutto il corpo che da subito riscontra i primi benefici in quanto assume uno stato di leggerezza. L'approccio alla pratica è statico, ovvero si rimane nelle varie Asana per un tempo prolungato con lo scopo di lasciarsi andare e creare spazio tramite un respiro naturale ma consapevole.

FLOW-STRECH ○

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.

PILATES FITNESS ○

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 cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del power house, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, gli adduttori e la zona lombare.

PILATES POSTURAL ○

Basato sulla percezione corretta del corpo per togliere tensioni errate e ristabilire un equilibrio tra le articolazioni.

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 semiprivato): 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.

- **DUO O TRIO**: è il percorso per chi vuole mantenere sana ed efficiente ogni proprietà del proprio corpo, come postura, flessibilità, forza, equilibrio, concentrazione, coordinazione, mobilità articolare, attività cardio respiratoria. La lezione ha la durata di 55 minuti e prevede l'assistenza assidua dell'istruttore. La frequenza e giorno va accordata con l'istruttore.