

GYROKINESIS O

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

F.I.R.E. O

Functional 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.

GROUP DANCE O

Mantenersi in forma con un mix di ballo e ginnastica. Lezione divertente e coinvolgente, migliora la mobilità articolare e la funzionalità cardiovascolare.

POSTURAL YOGA O

Per infondere al corpo e alla mente serenità e calma. Lo yoga in questa lezione porta a distendere i muscoli e alla mobilitazione di tutto il corpo. Per accompagnarti al relax di fine giornata.



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:00 - 10:00	GROUP DANCE	GYROKINESIS			POSTURAL YOGA
13:00 - 14:00	POWER YOGA		F.I.R.E.		PILATES
18:00 - 19:00		G.A.G.		PILATES	F.I.R.E.
19:00 - 20:00		PILATES			
20:00 - 21:00		POSTURAL YOGA		FLOW-STRECH	

POWER YOGA O

Lo yoga ad alta intensità ed i concetti del pilates per un mix di forza e flessibilità.

FLOW-STRECH O

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.

G.A.G. O

Attività fisica divertente e coinvolgente che migliora la definizione muscolare. Vengono impiegati vari attrezzi: pesetti, bande elastiche, step, ecc... Per il tono muscolare.

PILATES O

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 di tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, adduttori e la zona lombare.

ADHARA È SPECIALIZZATA IN:

- **RIEDUCAZIONE POSTURALE**, una metodica specifica che consta di una serie di esercizi atti a riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo. In particolar modo, tramite un lavoro globale sul corpo, si agisce sulle zone più rigide e retratte che, nel tempo, possono causare errati compensi e dolore. (individuale)
- **CORSI A NUMERO CHIUSO** per chi vuole mantenere sana ed efficiente ogni proprietà del proprio corpo, come postura, flessibilità, forza, equilibrio, concentrazione, coordinazione, mobilità articolare, attività cardio respiratoria con l'assistenza assidua dell'istruttore. (duo o trio)
- **ALLENAMENTO FUNZIONALE** con l'ausilio del circuito integrato Freemotion, volto a creare un intenso impegno sinergico dei muscoli per garantire stabilità, mobilità e flessibilità. (sia individuale che duo o trio)



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

ORARIO	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Sabato
10:00 - 11:00				BALLO LISCIO e BALLO DA SALA
18:00 - 19:00		BALLI di GRUPPO principianti		
20:00 - 21:00		SANDÀ	BALLO LISCIO e BALLO DA SALA	
21:00 - 22:00	BALLI CARAIBICI principianti	BALLI CARAIBICI intermedio/avanzato	BALLI di GRUPPO avanzato	

BALLI di GRUPPO

Dai grandi classici Hully Gully,
Cha cha cha, Tarantella...
agli allegri tormentoni
Danza Gitana, Giga Gigolò,
La Cintura...
Per saper ballare in pista e
per mantenersi in forma.

BALLO LISCIO e BALLO DA SALA

Corso di Ballo Liscio e Ballo da Sala.
Livello principianti e avanzato.
Lezioni collettive e private.

SANDÀ (chinese Kick Boxing)

Il Sandà o Sanshou è uno sport
da combattimento: letteralmente
significa San "libero" Da "colpire",
ma può essere meglio tradotto
con "combattimento libero";
esso rappresenta lo stile di
combattimento sportivo del Kung Fu.