

PLANNING FITNESS 2026 - 2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 10.00			Gyrokinesis		Gyrokinesis
13.00 14.00	Power & Flex				
18.00 19.00		Stretch & Mobility	Athletic Game		Pilates Posturale
19.00 20.00	Gyrokinesis	Pilates Fitness		Yoga Dinamico	
20.00 21.00		Flow Stretch		Power & Flex	



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

CORSI DI GRUPPO 2026 - 2027

POWER & FLEX

Forza e flessibilità sono alla base di questa lezione a corpo libero.

É una fusione di vari stili per sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità, con movimenti armonici, **dinamici** e **forti**.

STRETCH & MOBILITY

Lezione a basso impatto adatta a migliorare l'elasticità muscolare, la postura e l'ampiezza dei movimenti.

L'obiettivo è di ridurre le tensioni muscolari e i dolori causati dalla postura scorretta. Attraverso esercizi fluidi e mirati si lavorerà sul rinforzo, mobilità e allungamento del corpo.

ATHLETIC GAME

a partire dai 14 anni

Se sei un ragazzo/a che pratica sport e vuoi migliorare le tua prestazione e prevenire infortuni questo corso fa per te!

Tramite un allenamento il gioco e il divertimento offriamo un allenamento funzionale e dinamico e una preparazione atletica per diversi sport dove potrai migliorare le tue abilità, mobilità ed elasticità.

YOGA DINAMICO

Una modalità attiva di yoga adatta a tutti, anche principianti, per sciogliere le tensioni e liberare la mente dallo stress, riacquistando leggerezza.

FLOW STRETCH

Lezione a corpo libero con l'utilizzo di una scarpa basculante con lo scopo di allungare e rinforzare la muscolatura degli arti inferiori e del tronco.

GYROKINESIS®

Un modo totalmente diverso di muoversi, basato su movimenti fluidi, circolari e tridimensionali.

Come una danza liquida: movimenti fluidi, respiro e allungamento per acquisire armonia e libertà di movimento.

I benefici del corso sono molteplici ma tra i più importanti ci sono:

- aiuto ad acquisire una migliore e corretta postura;
- aiuto a prevenire infortuni;
- articolazioni sane e mobili;
- più consapevolezza del proprio corpo;
- colonna vertebrale forte ed elastica.

PILATES POSTURALE

Unisce i principi del pilates alla rieducazione posturale. Si concentra sull'allungamento muscolare, allineamento scheletrico e rinforzo del "core".

PILATES FITNESS

Questo metodo allena non solo gli addominali, ma anche i muscoli profondi vicino alla colonna e alle pelvi, puntando a rinforzare il "power house": addome, glutei, adduttori e zona lombare.