

Scopri i nostri corsi

TRX	Allena in modo completo e funzionale tutte le fasce muscolari semplicemente sfruttando la gravità ed il peso del tuo corpo. Intensità 🏋️ 🏋️
GAG_A_GOGO'	La giusta carica per iniziare al meglio la giornata e la settimana. 30 minuti intensi che risveglieranno corpo e mente. Only positive vibes! Intensità 🏋️ 🏋️ 🏋️
I FIY YOU ❤️	La nostra gym floor e uno dei nostri Trainer sono a tua completa disposizione, per allenarti e consigliarti con tutta l'attenzione che meriti! Prenditi cura di te in una gym floor dedicata, corso da 1 a 8 persone max. Adatto a tutti i livelli!
PILATES & FLEX	Pilates, yoga e stretching si fondono con armonia per ottenere risultati tecnici e di benessere fisico nel minore tempo possibil. Previene i classici dolori da postura sbagliata e da pratica sportiva intensa. Intensità 🏋️ 🏋️
GAG	Gambe, Addominali, Glutei. Parola d'ordine tonificare! Intensità 🏋️ 🏋️
POWER HIIT	Allenamento a intervalli, di intensità modulabile, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi. Obiettivo: tonificare, tonificare, tonificare! Intensità 🏋️ 🏋️ 🏋️
YOGA P. & FIT	Lo yoga è una filosofia. La disciplina del benessere fisico e mentale, della serenità e del vivere con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo. Provare per credere! Intensità 🏋️ 🏋️
TRAINING REVOLUTION	Allenamento che alterna esercizi di diverso impegno muscolare, con qualche piccolo attrezzo ma anche a corpo libero. Adatto a tutti i livelli!
CIRCUIT TRAINING	Alterna blocchi di attività aerobica di medio o basso impegno a stazioni di HIIT, anche a corpo libero. Adatto a tutti i livelli!
SUPER TONE	Allenamento ideale se desideri un lavoro intenso e mirato di tonificazione generale. Raggiungerai fantastici risultati in breve tempo. Intensità 🏋️ 🏋️