

ALTRE DISCIPLINE

Ginnastica volta al Benessere Fisico e al Fitness, metodo **PILATES** ■▲▲▲▲

Il Pilates è una disciplina che ha come obiettivi l'armonia, fisica e mentale, e la correzione di vizi posturali. Rinforzando i muscoli in modo naturale e senza appesantirli, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni. *Il corso è tenuto e gestito dalla Prof.ssa Susy Zuglian.

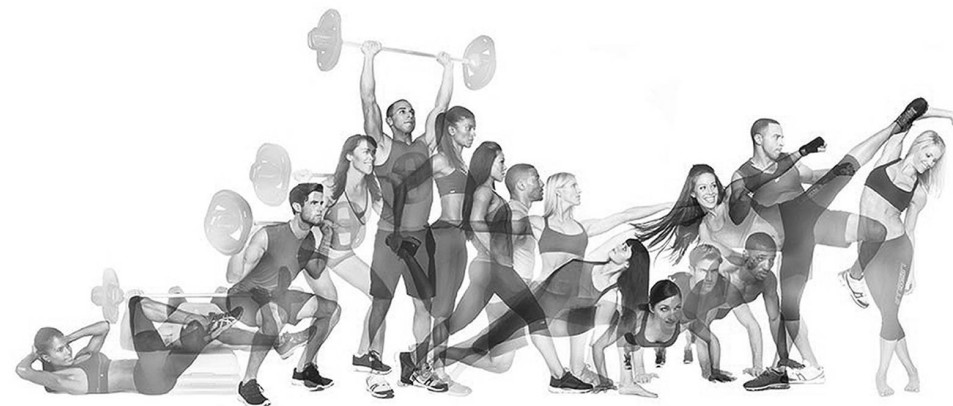
Indoor Cycling, metodo **TURBO BIKE** ♥♥■▲▲

Preparazione atletica invernale dedicata a ciclisti e cicloamatori più esigenti. Per migliorare le proprie performance, queste lezioni combinano allenamento di forza e di resistenza. Il percorso si articola in due fasi, la prima di allenamento funzionale specifico per ciclisti e la seconda di allenamento su rulli Élite® con la propria bicicletta. Il tutto pensato per gli amanti della bici dal nostro staff tecnico. *Tutte le lezioni sono tenute da Luisiana Pegoraro, direttrice sportiva di 1/2/3 livello, qualifica UCI World Tour, preparatrice atletica FIF e Trainer FIF presso Quifit.

IMPORTANTE

Per tutti i corsi:

- ✓ E' possibile prenotare i corsi dalla propria area riservata nel sito quifit.com o dalla postazione Totem in reception, con un massimo di 10 giorni di anticipo. Con abb. *Energy*, è possibile prenotare con anticipo maggiore in reception.
- ✓ E' possibile prenotare al massimo un corso al giorno.
- ✓ E' possibile frequentare un secondo corso nell'arco della giornata solamente se ci sono posti disponibili, dando la precedenza a chi ha prenotato o a chi è in lista d'attesa.
- ✓ I corsi vengono attivati con un minimo di 5 prenotazioni attive.
- ✓ Dalla propria area riservata nel sito quifit.com o dalla postazione Totem in reception, è possibile disdire un corso non oltre 2 ore dall'inizio della lezione, in modo da avvisare le eventuali persone in lista d'attesa.
- ✓ Le liste d'attesa sono gestite in maniera automatica tramite sms. Eventuali irregolarità relative alla propria posizione possono compromettere il regolare funzionamento della gestione automatica delle liste d'attesa.



FITNESS MUSICALE E FUNZIONALE

2019 – 2020



QUIFIT
Fitness & Wellness Club



Via Leonardo Da Vinci, 9 – Marostica (VI) – Telefono 0424.472026

www.quifit.com – www.facebook.com/quifit

Guida ai corsi Quifit per la Stagione Sportiva 2019-2020

Scegliere il corso giusto...

♥ = Attività cardiovascolare

■ = Tonificazione

▲ = Allungamento / Stabilizzazione / Equilibrio

Altre informazioni importanti

sul retro del foglio

Ginnastica per tutti, metodo **FUNCTIONAL TRAINING**



Gli esercizi dell'allenamento funzionale prendono spunto da azioni quotidiane, a difficoltà progressivamente crescente. Oltre a stabilizzare le articolazioni prevenendo infortuni, l'obiettivo principale è il raggiungimento di una forma corporea armoniosa, scolpita e forte. Movimenti intuitivi rendono l'allenamento molto efficace.

Ginnastica per tutti, metodo **FUNCTIONAL HIIT**



HIIT, o High Intensity Interval Training, è un allenamento funzionale focalizzato su brevi intervalli di esercizi ad alta intensità, alternando fasi di carico e di recupero. Adatto a chi desidera aumentare la propria resistenza in modo efficace ed in tempi più brevi, ottimo anche come brucia grassi.

Ginnastica per tutti, metodo **FUNCTIONAL TRX**



In questo tipo di allenamento funzionale, insieme agli altri attrezzi viene sfruttato soprattutto il TRX. Questo attrezzo, simile ad una fune, consente di migliorare forza, equilibrio, flessibilità e stabilizzazione sfruttando il proprio peso corporeo e la forza di gravità. Sebbene nato in contesto militare, grazie alla possibilità di modulare l'intensità, è adatto a tutti.

Indoor Cycling, metodo **SPINNING**



Lo Spinning è un corso eseguito su una bike stazionaria. Questo tipo di allenamento misto aerobico e anaerobico vede protagonisti gli arti inferiori, i glutei, l'addome e l'apparato cardiovascolare. La musica accompagna il ritmo variabile della pedalata. Concentrazione e coinvolgimento alleviano la fatica, aumentando le performance.

Ginnastica Aerobica, metodo **JOYWALK**



Il JoyWalk è uno dei più innovativi sistemi di allenamento cardiovascolare, efficace e divertente. Grazie all'uso di un tapis roulant meccanico, cioè che si muove solo grazie al proprio sforzo, è un programma brucia grassi ad alto impatto e tonificante. Infatti prevede esercizi tonificanti ed andature di camminata con diverse ampiezze a ritmo di musica.

Ginnastica volta al Benessere Fisico e al Fitness, metodo **POWER STRETCH**



Gli esercizi previsti da questo corso si incentrano sulla mobilità articolare e l'allungamento muscolare. L'alternanza di scioglimento e stretching permetterà maggiore flessibilità del corpo e nel contempo il rafforzamento muscolare. La pratica dell'allungamento produce notevoli benefici, uno dei quali alleviare la tensione muscolare.

Ginnastica per tutti, metodo **CIRCUIT TONIC**



Il corso di Circuit Tonic allena tutto il corpo ed è caratterizzato da un circuito di esercizi a corpo libero o con diversi attrezzi, rendendo l'allenamento dinamico, efficace ed adatto a tutti. Le stazioni, gestite a tempo, prevedono sia esercizi di tipo aerobico che anaerobico, con lo scopo di allenare la resistenza cardiaca e di tonificare al contempo.

Ginnastica per tutti, metodo **STEP**



Il corso di Step prevede un allenamento cardiovascolare mirato soprattutto alla tonificazione di gambe e glutei. Le sequenze sempre diverse e stimolanti rappresentano una sfida quotidiana per gli allievi, che troveranno ogni lezione allenante e coinvolgente. Per chi non si accontenta del "solito step".

Ginnastica Aerobica, metodo **SPRINTFORCE**



SprintForce è un programma di allenamento a base musicale, ideale per tonificare la muscolatura e bruciare calorie. Le coreografie, semplici ed allegre, sono caratterizzate da ritmo e velocità variabili. Gli esercizi vengono eseguiti su step ed a corpo libero. Il corso ha un effetto energizzante e tonificante.

Ginnastica Aerobica, metodo **TOTAL BODY**



Il Total Body è un allenamento dinamico, che impegna tutto il corpo e lo mette alla prova con piccoli attrezzi sempre diversi. Le routine di lavoro che si alternano in rapida successione drenano le gambe e tonificano il distretto superiore, allenando anche il cuore. Una lezione a tutto tondo dai molteplici benefici.

Ginnastica Aerobica, metodo **AEROBIC FIT**



Queste lezioni a corpo libero utilizzano passi e sequenze della ginnastica aerobica. La loro combinazione consente sia di ottenere benefici cardiovascolari, che di migliorare la coordinazione motoria e la mobilità articolare. L'ideale per un allenamento cardio medio-alto ma che risulta anche divertente.