

# Guida ai corsi Quifit per la Stagione Sportiva 2020-2021

## 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 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.

#### 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 per tutti, metodo **POWER PUMP**



Bruciare grassi, guadagnare forza e in tempi rapidi raggiungere un corpo tonico e asciutto, sfidando i maggiori gruppi muscolari con la realizzazione di squat, spinte, sollevamenti e trazioni. Con queste lezioni, migliorerai il tuo generale livello di fitness. Adatto a chi desidera scolpire, tonificare e rinforzare il corpo intero rapidamente.

#### Ginnastica per tutti, metodo **FIT KOMBAT**



-700kcal in 45 minuti e via lo stress! Lezioni di lavoro aerobico, caratterizzato da movimenti di varie arti marziali come pugni e calci, in coreografie facili da seguire. Migliora la forza e la resistenza, tonifica e scolpisce, consentendo di rimanere in buona salute. Ideale per chi vuole divertirsi e allo stesso tempo scaricare l'adrenalina e liberarsi dello stress.

#### Ginnastica volta al Benessere Fisico e al Fitness, metodo **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 **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 **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.

## 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** ♥♥■▲▲

Dedicato a donne e uomini amanti della bicicletta, questo corso è l'ideale sia per i cicloamatori più esigenti che desiderano aumentare le proprie performance, sia per chi si avvicina per la prima volta al ciclismo, così da allenarsi in gruppo con divertimento e guidati da un allenatore professionista.

Le 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.

### Arti marziali, metodo **CAPOEIRA** ♥♥■▲▲

Arte, lotta, musica e folklore, tutto combinato in un'unica attività fisica che affonda le sue radici nella cultura afrobrasiliiana. Ideale per tenersi in forma, sviluppando tecnica, agilità e forza in un mix di ritmo e armonia. \*Il corso è tenuto e gestito dal Monitor Montanha Matteo Lunardon. Info e orari al numero 345.0849585 .

### IMPORTANTE

Per tutti i corsi:

- ✓ E' possibile prenotare i corsi dalla propria area riservata nel sito quifit.com o dalla postazione Totem, 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

2020 – 2021



**QUIFIT**  
Fitness & Wellness Club



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

[www.quifit.com](http://www.quifit.com) – [www.facebook.com/quifit](https://www.facebook.com/quifit)