

Corsi GetFIT stagione 2011-2012

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI	LIVELLO	I NOSTRI CONSIGLI
ADDOMINALI	Corso per la tonificazione della muscolatura addominale superficiale e profonda e della zona lombare	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Se vuoi un addome più snello, inserisci nel tuo allenamento anche una lezione che preveda il lavoro cardiovascolare
AERODANCE	Lezione che prevede la costruzione di una coreografia, passo per passo, senza mai fermarsi, per un divertente allenamento cardiovascolare	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello da 2 a 3	
AERODANCE SHOW	Lezione che prevede la costruzione di una coreografia che sarà poi utilizzata per un piccolo e divertente show finale	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello da 2 a 3	
AEROFIGHT	Corso aerobico per l'allenamento cardiovascolare, simile alla GetBoxe ma senza l'utilizzo dei sacchi	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	I movimenti delle arti marziali ripetuti senza pause rendono questa lezione completa sia per il dimagrimento che per il condizionamento muscolare
AEROTONE WORKOUT	Come il Total Body Workout, ma la parte cardiovascolare si svolge sempre a corpo libero, senza l'utilizzo dello step	Tonificazione Dimagrimento	Livello da 1 a 3 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Prova l'Aerotone Workout se vuoi una lezione completa ma senza l'utilizzo dello step
AQUA TRAINING	Lezione in cui la resistenza dell'acqua, sfruttata maggiormente mediante spostamenti come corse e camminate nelle varie direzioni, permette di raggiungere un'intensità di allenamento maggiore	Tonificazione Dimagrimento	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Se non hai una buona acquaticità inizia col frequentare delle lezioni di AquaGym o di AquaTonic
AQUAEROBICA	Lezione in cui gli esercizi vengono collegati tra loro in modo da creare una sequenza coreografica a tempo di musica. Si lavora sia a corpo libero che con i piccoli attrezzi	Tonificazione Dimagrimento	Livello 2 lezione non adatta a principianti	
AQUAGYM	Lezione di ginnastica in acqua a corpo libero, facile e adatta anche a chi non abbia dimestichezza con l'acqua	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Lavorare in acqua è ideale per chi ha problemi di ritenzione idrica e di gonfiore agli arti inferiori
AQUATONIC	Lezione di ginnastica in acqua con l'utilizzo di piccoli attrezzi	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Prevedi nel tuo programma anche una lezione di tonificazione con i pesi o una sessione di allenamento in sala fitness
BODY SCULPTURE	Allenamento atletico a corpo libero ad alta intensità	Dimagrimento Forza Agilità	Livello 2 lezione non adatta a principianti	
BODY ATTACK	Allenamento intervallato che alterna movimenti atletici di aerobica, facili ma molto intensi, a esercizi di potenziamento, il tutto a ritmo di musiche coinvolgenti	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Il dolore che compare il giorno dopo l'allenamento è dovuto a micro-traumi muscolari; aspetta almeno due o tre giorni prima di allenarti ancora
BODY BALANCE	Una fusione intensa e dinamica di Yoga, Tai-Chi, Pilates, Stretching, per migliorare tono e flessibilità. Il controllo del respiro e la concentrazione richiesta da alcune posizioni permettono di allenare sia il corpo che la mente	Tonificazione Agilità Postura	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Poiché la lezione prevede la ripetizione delle stesse sequenze per un certo numero di lezioni, misura i tuoi progressi di volta in volta
BODY BALANCE CLINIC	Corso di preparazione alle posizioni del Body Balance		Livello 2 lezione non adatta a principianti	Partecipa a questa lezione se vuoi imparare con tranquillità i movimenti del Body Balance
BODY COMBAT	Lezione ispirata alle arti marziali, in particolare Karate, Boxe, Tae Kwon Do, Tai Chi, mixate tra loro con una base musicale elettrizzante. Il ritmo elevato e la totale esecuzione a corpo libero rendono la lezione efficace sia per il dimagrimento che per l'aumento della resistenza	Dimagrimento Resistenza Lavoro cardiovascolare	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Impara a distinguere la stanchezza dovuta a pigrizia da quella che indica invece il bisogno di recupero e di riposo del tuo corpo

Corsi GetFIT stagione 2011-2012

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI	LIVELLO	I NOSTRI CONSIGLI
BODY PUMP	Allenamento con il bilanciere per la tonificazione di tutto il corpo. Vengono eseguiti gli esercizi più efficaci della sala pesi, resi divertenti da una musica coinvolgente, con eccezionali risultati in termini di aumento di forza resistente e definizione	Tonificazione Dimagrimento	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Se vuoi ottenere ottimi risultati, prova ad aumentare gradualmente il peso del tuo bilanciere
BODY TONE	Corso per la tonificazione di tutto il corpo, senza coreografie e senza l'utilizzo dello step se non come base di appoggio per l'esecuzione degli esercizi. Più semplice del Power Tone	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Lo squat e l'affondo sono gli esercizi più completi ed efficaci per la tonificazione di gambe e glutei
BOOT CAMP	Allenamento ispirato a quello dei Marines. Il corso prevede un lavoro a circuito in cui si alternano fasi di elevata intensità cardiovascolare, esercizi di resistenza e di forza ed esercizi funzionali. E' una lezione energica che non prevede coreografie, con la musica solo di sottofondo, adatta anche a chi frequenta la sala pesi e abbia voglia di stimoli ulteriori e di risultati	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare Tonificazione	Livello da 2 a 3 (lezione non adatta a principianti ma adatta a soggetti allenati che non abbiano nessuna dimestichezza con i corsi musicali)	Il corso ideale se vuoi dimagrire e aumentare la tua capacità di muoverti facilmente ed agilmente anche nelle attività quotidiane
BOOT CAMP OUTDOOR	Allenamento all'aperto, ispirato a quello dei Marines. Vengono utilizzate sia le strutture esterne (gradinata di cemento, castello di salto, scale di corda, trave di equilibrio...) sia attrezzi come il TRX, le kettlebell, le palle mediche, le corde. La struttura dell'allenamento è a circuito, l'intensità delle fasi cardiovascolari e degli esercizi molto alta. La lezione sarà tenuta anche in caso di condizioni climatiche sfavorevoli	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare Tonificazione Agilità Forza	Livello da 2 a 3 (lezione non adatta a principianti ma adatta a soggetti allenati che non abbiano nessuna dimestichezza con i corsi musicali)	Corso adatto a chi vuole ottenere risultati eccezionali come aumento di forza e di tonicità, resistenza, agilità. Il consumo calorico è molto elevato, anche dopo l'allenamento. Ideale per la preparazione fisica se pratici altre discipline sportive
BURLESQUE	L'unico corso che unisce la sensualità al fitness. Le movenze seducenti del Burlesque per divertirsi con ironia, rigorosamente sui tacchi alti	Divertimento Coordinazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	
CARDIO BALL	Lezione che prevede l'utilizzo della palla sia come elemento coreografico nella costruzione di brevi sequenze di lavoro dinamico, sia come strumento per eseguire esercizi di forza, stabilità e tonificazione	Tonificazione Dimagrimento	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	
CROSSFIT	Disciplina che mixa esercizi presi dalle più diverse attività sportive (atletica, ginnastica, sollevamento pesi). Per persone determinate e in cerca di nuovi stimoli	Dimagrimento Forza Resistenza	Livello 2 lezione non adatta a principianti	
DANCE & TONE	Prima parte della lezione: danza in tutte le sue forme e allenamento cardiovascolare. Seconda parte della lezione: tonificazione a corpo libero o con l'utilizzo di pesi	Tonificazione Divertimento Coordinazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Lezione ideale se hai poco tempo e vuoi allenarti senza rinunciare al divertimento
DANCE TO FIT	Lezione di danza/aerobica a stile, in cui i passi sono costruiti in maniera semplice e progressiva per arrivare alla costruzione di una coreografia senza mai fermarsi	Allenamento cardiovascolare Coordinazione Divertimento	Livello 1 lezione adatta a tutti	La differenza tra un corso di danza "classico" ed un corso di danza "fitness" è che nel secondo gli esercizi vengono eseguiti ad un ritmo efficace anche per il condizionamento del corpo
DANZE ORIENTALI	Il corso unisce più discipline di ballo tra loro. All'interno della lezione si potrà spaziare dalla danza del ventre ai balli folkloristici turchi	Divertimento Coordinazione Agilità	Livello 1 lezione adatta a tutti	
EVO FIT (Evolution Fitness Training)	Programma di allenamento progressivo durante il corso dell'anno. Il corso è molto energetico e il lavoro di tipo intervallato, con fasi molto intense alternate a fasi di recupero "attivo"	Allenamento cardiovascolare Forza Resistenza Postura	Livello 2/3	Questo tipo di allenamento può esserti utile anche se pratici una disciplina sportiva
FACE FIT	Allenamento che permette di distendere le rughe e le pieghe del viso, con ottimi risultati a livello estetico. Il corso viene svolto con una piacevole musica di sottofondo	Tonificazione del viso	Livello 1 lezione adatta a tutti	Il vantaggio dei muscoli della faccia è che, essendo di piccole dimensioni, possono essere allenati più velocemente di quelli del corpo
G.A.G. for Tone	Corso per la tonificazione di gambe, addominali e glutei, senza l'utilizzo dello step. La prima parte della lezione viene eseguita in piedi, la seconda a terra	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Inserisci nel tuo allenamento anche una lezione per la parte superiore del corpo

Corsi GetFIT stagione 2011-2012

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI	LIVELLO	I NOSTRI CONSIGLI
G.A.G. to Slim	Corso per il dimagrimento e la tonificazione di gambe e glutei. La lezione si svolge tutta in piedi, con l'utilizzo dello step	Dimagrimento Tonificazione	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Abbinala ad una lezione di Addominali o di Stretching
GET BOXE	Corso che nasce dall'unione dell'aerobica e delle arti marziali. La lezione consiste in una serie di sequenze di calci e pugni, con l'utilizzo dei sacchi, per l'allenamento cardiovascolare, la forza e il tono muscolare	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Il dolore che compare il giorno dopo l'allenamento è dovuto a micro-traumi muscolari; aspetta almeno due o tre giorni prima di allenarti ancora
GET DANCE	Tante facili coreografie ogni volta diverse e ogni volta con uno stile diverso, dalla dance all'hip hop al flamenco al rock, per sudare e divertirsi	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Anche la flessibilità e la coordinazione contribuiscono alla "bellezza" del corpo
GG	Corso di tonificazione per gambe e glutei, a corpo libero o con piccoli attrezzi, senza l'utilizzo dello step	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Abbinala ad una lezione di Upper Body e ad una di Addominali per la tonificazione completa del corpo
HATHA YOGA	Lezione che aiuta a ritrovare il contatto con il corpo e ad infondergli energia. Coinvolge il corpo, il respiro e la mente per lo sviluppo di una maggiore consapevolezza della totalità dell'essere	Equilibrio Tonificazione Flessibilità	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Praticare regolarmente yoga può aiutarti a migliorare la tua forma mentale e fisica
INDOOR CYCLE	La lezione tutta sulla bike, un'ora sui pedali a ritmo di musica, intensa e coinvolgente. Alternando il modo e il ritmo della pedalata si raggiungono frequenze cardiache elevate, con eccellenti risultati sia in termini di dimagrimento che di allenamento cardiovascolare	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare	Livello da 1 a 3 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Il cardiofrequenzimetro serve a monitorare l'andamento del lavoro cardiovascolare perché l'allenamento sia realmente efficace
INDOOR WALKING	Lezione che si svolge sul walker, un attrezzo che riproduce il movimento della marcia e della corsa evitando stress articolari per l'assenza di alto impatto (momento in cui i piedi sono staccati dal suolo o dalla pedana, come nella corsa). Facile, per tutti, per l'allenamento cardiovascolare e la tonificazione degli arti inferiori	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Prova ad alternare le lezioni di indoorwalking a delle sessioni di allenamento in sala pesi per la parte superiore del corpo
INTERVAL TRAINING	Lezione energica che alterna fasi di intenso lavoro cardiovascolare, con l'utilizzo dello step o di attrezzi come le bike e gli indoorwalking, a fasi di recupero "attivo" in cui vengono eseguiti esercizi per la tonificazione del corpo. Ottimo corso per chi vuole faticare ed ottenere risultati	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare Tonificazione	Livello da 2 a 3 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Se vuoi dimagrire, evita di mangiare durante l'ora successiva all'allenamento
KETTLEBELL	Corso in cui si utilizzano le kettlebell, delle palle di ghisa con una maniglia usate da moltissimi allenatori ed atleti per i risultati straordinari che permettono di ottenere. Allenamento completo di forza, resistenza, definizione, capacità cardiovascolare, molto intenso	Dimagrimento Allenamento cardiovascolare Forza Resistenza Tonificazione	Livello 2 lezione non adatta a principianti	
MATWORK PILATES	Lezione basata sul metodo Pilates per la tonificazione del corpo, l'allenamento della muscolatura addominale profonda e il miglioramento della postura	Postura Tonificazione Flessibilità	Livello da 1 a 3 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Prova a frequentare con regolarità un corso di Pilates se soffri di dolori alla schiena ed alla zona lombare non dovuti a patologie specifiche
MUSICAL & STYLE	Divertente allenamento che si ispira ai passi dei Musical più famosi, mettendo in scena delle facili e divertenti coreografie	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	
MUSICAL & DANCE	Costruzione di piccole coreografie basate su un brano specifico ispirato a musical o hit dance del momento	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	
ORIENTAL FUSION	Un corso che fonde elementi di danza del ventre, folklore arabo, danze indiane e nordafricane	Divertimento Coordinazione Agilità	Livello 1 lezione adatta a tutti	
PANCASTRETCH	Corso per il riallungamento dei muscoli tesi o retratti, causa di dolori, attraverso un lavoro simmetrico e globale che riporta il corpo ad una corretta e benefica postura	Postura	Livello 1 lezione adatta a tutti	Prova il corso di pancastretch se soffri di dolori muscolari e articolari, che se non dovuti a patologie sono spesso derivanti da uno sviluppo squilibrato e/o da un accorciamento della muscolatura

Corsi GetFIT stagione 2011-2012

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI	LIVELLO	I NOSTRI CONSIGLI
POWER TONE	Corso per la tonificazione di tutto il corpo, senza coreografie e senza l'utilizzo dello step se non come base di appoggio per l'esecuzione degli esercizi. Non è previsto lavoro cardiovascolare	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	Inserisci nel tuo programma anche una lezione per l'allenamento cardiovascolare
POWER YOGA	Yoga dinamico di forza e resistenza, mirato all'aumento della flessibilità e dell'equilibrio, della forza e della resistenza muscolare	Equilibrio Forza Resistenza	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Lo yoga adatto a chi preferisce un allenamento dinamico e intenso
REFORMER/ ALLEGRO PILATES	Lezione di Pilates che si svolge su un apposito lettino e che aiuta a migliorare la resistenza, la forza e la flessibilità muscolare in allungamento. Ne beneficiano anche la postura e la flessibilità	Postura Tonificazione Flessibilità	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Utilizzare il lettino può essere più semplice per chi trovi difficoltà nella percezione del corpo richiesta dalle lezioni a corpo libero
RITMO LATINO	Coreografie coinvolgenti e semplici al ritmo di salsa, bachata, merengue e tango argentino	Dimagrimento Divertimento Coordinazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	
SHAPE&TONE Program	Lezione "programmata" nel corso dell'anno. Ogni mese viene seguito un protocollo di lavoro diverso che aumenta di intensità dalla prima alla quarta settimana. Lavoro globale per tutto il corpo con l'obiettivo dell'aumento della massa magra e del metabolismo basale	Dimagrimento Tonificazione Agilità	Livello 2 lezione non adatta a principianti	Aumentare la massa magra permette di aumentare il metabolismo e quindi di facilitare il raggiungimento ed il mantenimento del peso ideale e della tonicità
SOFT BOXE	Lezione di pre- pugilistica. Allenamento pre- atletico con tecniche specifiche del pugilato ma senza contatto, in piena sicurezza. Si lavora al sacco e a corpo libero	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare	Livello 2/3	Se ti piace la SoftBoxe potranno piacerti anche i corsi di BootCamp, di TRX e di Kettlebell
STEP	La lezione più amata, tutta sullo step, che prevede la costruzione di una coreografia partendo da passi base modificati man mano in movimenti più complessi	Allenamento cardiovascolare Coordinazione Divertimento	Livello da 2 a 3	Ti piacerebbe seguire questa lezione ma non hai dimestichezza con lo step? Inizia a frequentare il Total Body e/o lo Step Tone e poi prova con un corso di Step di livello 2
STEP TONE	Corso in due parti: nella prima si costruisce una coreografia di livello facile/medio sullo step, nella seconda si eseguono esercizi di tonificazione per tutto il corpo	Lavoro cardiovascolare Divertimento Tonificazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Ricordati di eseguire sempre esercizi di allungamento per le gambe e la zona lombare dopo aver utilizzato lo step
STRETCH BALL	Lezione di stretching con l'utilizzo della palla	Flessibilità Agilità	Livello 1 lezione adatta a tutti	
STRETCHING	Una sequenza di esercizi per l'allungamento muscolare e la flessibilità e la mobilità delle articolazioni	Flessibilità Agilità	Livello 1 lezione adatta a tutti	L'allenamento con i pesi, soprattutto se eseguito in maniera incompleta, tende ad accorciare la muscolatura e a "chiudere" la postura
TONE BALL	Lavoro di tonificazione per tutto il corpo, con l'utilizzo della fitball (palla per il fitness)	Tonificazione	Livello 1 lezione adatta a tutti	
TONIFICAZIONE FUNZIONALE	Corso di tonificazione per tutto il corpo. Gli esercizi svolti coinvolgono nello stesso momento vari gruppi muscolari, come avviene nella vita quotidiana, per rendere il corpo più "funzionale", più capace di svolgere con facilità le attività di tutti i giorni. Sono previsti lavori di equilibrio e in destabilizzazione per lavorare anche la muscolatura posturale profonda	Tonificazione Postura Agilità	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Se vuoi una tonificazione funzionale più "dura", passa ad un corso di BootCamp. Lo Stretching e lo Yoga Flex possono aiutare la tua flessibilità, la Pancastretch e il Pilates la tua postura
TOTAL BODY WORKOUT	Corso per l'allenamento di tutto il corpo che prevede una fase di allenamento cardiovascolare con l'utilizzo o meno dello step e una fase di esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione di tutti i distretti muscolari. Lezione molto varia e dinamica	Tonificazione Dimagrimento	Livello da 1 a 3 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Se vuoi un lavoro più intenso prova l'Interval Training o il G.A.G to Slim
TOTAL CARDIO	Corso che prevede l'alternanza di fasi di lavoro cardiovascolare sulla bike o sul run race e di fasi di tonificazione funzionale mediante una serie di macchinari che ricreano situazioni compatibili con il movimento della vita quotidiana	Dimagrimento Tonificazione Allenamento cardiovascolare	Livello 1 lezione adatta a tutti	Se frequenti la sala pesi prova questa lezione che utilizza gli stessi attrezzi e macchinari

Corsi GetFIT stagione 2011-2012

NOME CORSO	STRUTTURA DELLA LEZIONE	OBIETTIVI	LIVELLO	I NOSTRI CONSIGLI
VINYASA YOGA	Yoga dinamico basato sul respiro. Vinyasa significa "sistema di movimento e respiro sincronizzati". Lezione intensa per la tonificazione, la fluidità e l'allineamento posturale	Equilibrio Tonificazione Flessibilità	Livello 2 lezione non adatta a principianti	"Imparare" a respirare può esserti di aiuto in tutte le situazioni di stress della vita quotidiana
WUNDA CHAIR PILATES	Corso per il rafforzamento della muscolatura posturale e addominale. Gli esercizi vengono eseguiti sulla Wunda Chair o Stability Chair, una sediolata di un sostegno poggia-piedi mobile provvisto di molle. Indicato per chi passa molte ore della giornata seduto o in piedi	Postura Tonificazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	La differenza tra una lezione di addominali ed una di Pilates è che la prima è più volta all' "estetica", la seconda alla postura
YOGA FLEX	Lezione dinamica che inizia in piedi, con un riscaldamento e l'esecuzione di uno o più cicli del "saluto al sole" dello Yoga, per proseguire con esercizi di forza e di flessibilità. Il risultato finale comprende anche il riequilibrio posturale e la riduzione degli stati di stress	Tonificazione Equilibrio Postura Flessibilità	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	Inserisci sempre nel tuo allenamento una lezione di Yoga Flex, di Stretching o di Pancastretch per il riallineamento e l'allungamento della muscolatura
YOGA FLOW	Corso di yoga in cui le posizioni, unite in un unico flusso mediante la sincronizzazione di respiro e movimento, vengono tenute per un certo periodo di tempo	Equilibrio Tonificazione Flessibilità	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	
ZUMBA	Lezione di fitness e danza ispirata ai ritmi latino americani, divertentissima, efficace, facile da seguire e completamente a corpo libero	Dimagrimento Divertimento Tonificazione	Livello da 1 a 2 (cerca sul planning la lezione con il livello adatto a te)	