

GLOSSARIO CORSI FITNESS e GINNASTICHE

dei **2** poli sportivi **C.U.S.** (via Gramiccia e via Liuzzo)

DOVE POTRAI ACCEDERE CON LA TUA RICARICA

ACQUAFITNESS

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

ACQUAfit, ACQUAfit&co ACQUAgaq, ACQUAbike, ACQUAtraining, ACQUAstep, ACQUAtabata, FIT MOM BLU

Tutti i benefici tipici dei programmi fitness made in CUS Ferrara, potenziati dall'effetto drenante e rassodante dell'acqua.

ACQUAfit: lavoro diffuso su tutto il corpo anche con l'uso di piccoli attrezzi seguendo metodologie tradizionali o a circuit training, da provare anche nella sua versione ACQUAfit&co dove gli allenamenti includono anche l'uso di piccoli e grandi attrezzi

ACQUAgaq: programma top per combattere problemi di ritenzione idrica agli arti inferiori con conseguente definizione, dimagrimento e modellamento di gambe, addominali e glutei. Altissima stimolazione di gambe, addominali e glutei anche nel completo ACQUAstep che utilizza lo STEP acquatico come strumento principale del workout.

ACQUAbike: l'intensità dello spinning, il drenaggio dell'acqua. Alto consumo calorico.

ACQUAtraining: intenso e divertentissimo allenamento a circuito con grandi e piccoli attrezzi. In base alle fasce orarie si svolge in vasca piccola o grande.

ACQUAtabata (**Novità di stagione!!!**): workout a corpo libero o con piccoli attrezzi con l'efficacissima metodologia TABATA che sfrutta alte intensità di lavoro alternate a brevi periodi di recupero.

FIT MOM BLU: ginnastica in acqua per future mamme.

ATHLETIC EXPERIENCE

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Novità di stagione!!!

Incredibile circuito fitness che sfrutta tutti i benefici della bike (spinning) e del tappeto meccanico (walking) arricchito con performanti stazioni di tonificazione e potenziamento muscolare. Efficacissimo per ottenere un corpo magro e scolpito. Da provare!

CARDIO

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

- **CARDIO**

Risultati garantiti nella perdita di peso corporeo e definizione muscolare con questo impareggiabile lavoro a circuito su macchinari Technogym scandito dal ritmo della musica. Produce un elevato consumo calorico e consente di ottenere un corpo magro, sodo ed efficiente grazie all'aumento del metabolismo e al miglioramento delle funzioni di cuore, circolo, respiro.

Ogni allenamento prevede il monitoraggio preciso del consumo calorico e il coinvolgimento delle più importanti masse muscolari sia per imporre la massima richiesta d'ossigeno, sia per un miglioramento dell'aspetto estetico (maggior tonicità a gambe, glutei, muscolatura del tronco, spalle e braccia; riduzione di inestetismi quali cellulite, gonfiori agli arti inferiori, adiposità localizzate; aumento del metabolismo con conseguente calo ponderale.

- **CARDIO Personal Trainer**

"CARDIO" perché è un lavoro che coinvolge il sistema cardiovascolare in modo assoluto.

"Personal Trainer" perché si accettano massimo 10 partecipanti l'ora consentendo la totale personalizzazione dell'allenamento.

- *Gli obiettivi del CARDIO Personal Trainer*

Si tratta di un vero e proprio programma finalizzato al mantenimento della forma fisica in generale nella fascia d'età giovane, adulta e anziana; all'efficace risoluzione di problemi legati ad un eccesso di peso corporeo; alla riabilitazione di soggetti che presentano cardiopatie, diabete, osteoporosi.

- *In cosa consiste il CARDIO Personal Trainer*

Durante le sedute di allenamento si utilizzano esclusivamente macchinari Technogym che tendono a riprodurre alcuni semplici movimenti quotidiani quali camminare, salire le scale, andare in bicicletta, correre (e altri ancora). Grazie all'uso del cardiofrequenzimetro l'intensità verrà calibrata in base alla condizione fisica del soggetto e al programma di allenamento.



CORE TRAINING

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Allenamento intenso e altamente efficace per potenziare, modellare e definire i muscoli del core (addominali, lombari e glutei). Il potenziamento e rafforzamento di questa parte del corpo consente di ottenere un corpo tonico, scultoreo e atletico oltre a funzionare da eccezionale supporto nel miglioramento delle performance di moltissimi sport.

CROSSFIT

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

CROSSFIT

Migliora lo stato di fitness aumentando la capacità di lavoro grazie ad un adattamento neurologico ed ormonale di tutte le vie metaboliche. Allenando tutti e tre i percorsi metabolici (aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido) se ne bilanciano gli effetti e il risultato è praticamente quello di un "fitness totale". Si utilizzano bilancieri, anelli da ginnastica, sbarre per trazioni, kettlebell, ecc, e molti esercizi a corpo libero.

Ormai definito da tutti "lo sport del fitness", l'allenamento funzionale non è solo un modo di allenarsi ma anche una filosofia di vita.

CROSSFIT ENDURANCE

Inserisce nella programmazione degli allenamenti un'alta componente endurance data, fra l'altro, dall'uso del row.

ON RAMP

Frequenza obbligata per chi si avvicina al CrossFit in quanto consente l'apprendimento delle tecniche di base dei principali esercizi e prepara all'inserimento nelle classi. A discrezione dei coaches la durata del percorso.

OPEN BOX

Accesso al BOX riservato ai tesserati CrossFit Redwall CUS Ferrara che hanno maturato un'esperienza tale per poter svolgere in autonomia il WOD del giorno.

DANZA CONTEMPORANEA ADULTI

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Un mix tra danza classica e moderna. Attività caratterizzata da un lavoro iniziale di allungamento muscolare e postura alla sbarra, seguita da una successiva fase a corpo libero per esprimere libertà di movimento ed energia. Adatta anche ai principianti

FITNESS

BODYfit

Il BODYfit, dove step e manubri sollecitano tutta la muscolatura per l'intera lezione, è un'attività indicata per tonificare, per armonizzare le proporzioni tra la parte alta e bassa del corpo ma soprattutto per "bruciare calorie" (8-10 calorie circa al minuto). Interessante il coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare. Connubio vincente tra tonificazione e dispendio calorico, il BODYfit è adatto a chi non spaventa un allenamento di media-alta intensità e vuole ottenere un fisico ben definito.

GAG (Gambe-Addominali-Glutei)

In assoluto il workout fitness più mirato per la tonificazione e il modellamento di addominali e glutei. Gli allenamenti sono particolarmente intensi quando si vuole "sculpire"; più dinamici e aerobici se si vuole "bruciare".

SCULPT

Attività di tonificazione che sfrutta l'utilizzo di piccoli attrezzi per gli arti inferiori, superiori e per gli addominali. Si tratta di una vera azione di "scultura" del corpo, quasi un "bodybuilding light" dove i carichi leggeri non aumentano la massa muscolare ma la equilibrano e la tonificano. Assolutamente essenziale per un corpo proporzionato, muscoli definiti e forma smagliante.

SLIMtonix

Quattro fasi di lavoro compongono questo completo programma fitness: step, SB (spalle, braccia), GAG, stretching. Intensità media e ritmo costante ne fanno un allenamento ideale per ridurre gli accumuli adiposi diffusi e le eccessive rotondità localizzate. Completo, risulta ottimo per chi non può dedicare molto tempo all'attività fisica.

GINNASTICA DOLCE

Attività motoria a corpo libero o in acqua OVER 60 anche con l'uso di piccoli attrezzi, per affrontare in ottima forma fisica l'età più avanzata.



GINNASTICA PER ADULTI

MANTENIMENTO

La ginnastica più tradizionale, semplice nell'esecuzione e per questo efficace e alla portata di tutti. Programmazione dettagliata negli obiettivi, lezioni sempre diverse e motivanti con svolgimento all'esterno durante il periodo estivo.

SLOW MOVE

Elasticità, forza per questo tradizionale programma di ginnastica posturale adatto a tutti.

V.A.R.F.

La sigla sta per Velocità-Agilità-Resistenza-Forza e rappresenta il preatletismo generale adatto e fondamentale da abbinare tutte le discipline sportive specifiche ma anche da praticare come attività principale per il conseguimento di una forma fisica ottimale. Sono previsti lavori a circuito anche con piccoli attrezzi.

JUMP-IT

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Novità di stagione!!!

Versione totalmente rinnovata del programma jumping basato su lavoro a INTERVAL TRAINING ad alta intensità dove frazioni aerobiche con il tappeto elastico (a zero impatto su articolazioni di caviglie, ginocchio e anche) sono alternate a fasi di tonificazione, rassodamento per tutto il corpo. Risultati incredibili in termini di dimagrimento e tono muscolare. Nuova frontiera del fitness, adatto a chi ama non risparmiarsi per ottenere risultati certi!

PILATES

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità dei movimenti, forza e precisione... sono solo alcuni dei principi del METODO PILATES dove corpo e mente lavorano in armonia per riscoprire già dopo poche settimane un corpo più forte, più tonico e flessibile. Assolutamente da provare l'intensa e originale variante PILATES SBARRA A TERRA.

POUND

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Novità di stagione!!!

Fitness aerobico con l'uso di caratteristiche bacchette da batterista efficace, divertente e travolgente. Regala gambe, addominali e glutei marmorei oltre a spalle e braccia definite e rassodate. Da provare!

POWERYOGA

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Evoluzione dello yoga, questa disciplina fitness regala un corpo nuovo grazie ad allenamenti intensi che agiscono sia sul piano muscolare che su quello psico-fisico.

POWER PUMP

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Programma ad altissimo contenuto di tonificazione, modellamento muscolare e consumo calorico grazie all'uso di appositi bilancieri dotati di microcarichi regolabili in base alle proprie necessità.

Una sferzata di energia oltre a risultati garantiti.

REEJAM

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Attività fitness di facile esecuzione che soddisfa la voglia di ballare utilizzando un groove musicale emotivo molto forte (ritmi hiphop) unito ad un interessantissimo lavoro cardiovascolare

SPINNING

☼PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☼

Un metodo di allenamento coinvolgente e consolidato! La Bike sarà la vostra compagna di allenamento, lo strumento per raggiungere un'eccezionale forma fisica.

Le lezioni varieranno dallo Spinning più tradizionale a quello specifico per il dimagrimento senza trascurare programmi specifici per atleti.



SPRYSTEP

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Elevatissima efficacia per questo nuovo workout: 50 minuti di step per consumare calorie e dimagrire, affusolare le gambe, rassodare i glutei e tonificare gli addominali. Il lavoro impostato su moduli a coreografia consentono di ottenere un corpo atletico e femminile attraverso tantissimo divertimento.

SWAT

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Sequenze in combo per un efficacissimo workout di tonificazione aerobica con uso dello step. Faticoso ma di grande soddisfazione, diverte e regala un corpo armonioso, magro e tonico.

TABATA

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Workout con obiettivi variabili dove l'efficacia si riscontra nell'alta intensità degli esercizi eseguiti per brevi periodi di tempo (standard) seguiti da una brevissima pausa

T.O.D.

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Training of Day, nuoto con coach. Per chi sa nuotare e vuole ottenere tutti i risultati e benefici prodotti da questo completissimo sport. Ogni allenamento un programma diverso, una sfida da vincere con se stessi vasca dopo vasca.

WALKING

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Un workout di grandissimo successo, un innovativo e completo programma di allenamento che grazie alla sua versatilità costituisce un esercizio di facile apprendimento, adatto a tutte le età e a tutte le esigenze. Eccellente per coadiuvare e integrare un programma dimagrante, per strutturare un allenamento pre-atletico e atletico e per mantenere lo stato di benessere generale. Si arricchisce quest'anno di due interessantissime varianti: CIRCUIT WALKING (lavoro aerobico al tappeto alternato ad intensi esercizi di tonificazione) e ZUMBA IN THE CIRCUIT, l'originale format ZumbaFitness applicato al lavoro aerobico sul tappeto.

ZUMBA@FITNESS

☀PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA☀

Ritmi esotici, battiti altamente energetici, musica latino americana creano la travolgente atmosfera dei corsi di ZUMBA. Prima di accorgersene i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia. Facile, efficace, divertente lo ZUMBA aumenta ulteriormente l'efficacia nella sua versione ZUMBA TONING dove si alterna un lavoro con pesi leggeri ad un lavoro cardiovascolare.

Piacevolissima alternativa aerobica anche da abbinare ad altre attività.

Istruttori certificati ZUMBA@FITNESS.

