

FITNESS STUDIO

# MUOVITI

functional training

## LE CLASSI

---



### Windra

Windra è progettato per sviluppare coordinazione, forza e capacità aerobica, in un allenamento dinamico e stimolante

**forza/coordinazione/cap. aerobica**



### Dating Athena

Power House alterna il weight lifting tradizionale con esercizi di pliometria migliorando la forza esplosiva

**sviluppo muscolare/forza**



### Double Trouble

Allenamento ibrido, che ha lavora la stamina, con esercizi di forza e condizionamento

**endurance/tonificazione**



### The Grinder

The Grinder stimolerà i tuoi muscoli sempre di modo diverso, accelerando il tuo metabolismo.

**condizionamento metabolico/forza**



### Players

Players ti porterà alla zona cardiovascolare, con un allenamento che lavora l'agilità e la mobilità.

**cardio/mobilità/core**



### Triplice

Allenamento aerobico, che ha lavora la stamina. Ogni esercizio è una sfida personale

**cardio/endurance/tonificazione**