

	DESCRIZIONE	DURATA	INTENSITA	CALORIE	ESERCIZI TIPO	ACCESSORI	MUSICA	RISULTATI
	BODYPUMP è un corso con i pesi e per tutti. Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BODYPUMP offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.	55 Minuti	Intensità da moderata ad elevata	560	Gli esercizi della sala pesi fatti in sala corsi e con la musica	Bilancieri, dischi & step regolabili	Commerciale, Rock e le ultime Hit in vetta alle classifiche.	Aumenta la forza & resistenza, Tonifica & modella Aiuta a mantenere la forma fisica
	LIVE KOMBAT è un allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.	50 Minuti	Alta intensità	700	Calci, pugni, ginocchiate gomitate e altre tecniche degli sport da combattimento a ritmo di musica	Sacco da terra e guanti	Metal, Rock, Techno, House e Dance	Tonifica & modella, Aumenta la forza & resistenza Aumenta la fiducia in sé stessi
	WALKING PROGRAM è una camminata con tecniche e andature a ritmo di musica immaginando di essere all'aria aperta o in montagna	50 Minuti	Intensità da moderata ad elevata	650	Camminata a ritmo di musica, corsa e andature simulando salite, colline, spiagge!	Tapis roulant meccanico	Le Hit del momento, commerciali e Rock, ritmi da atmosfera	Migliora il benessere cardiaco e polmonare
	RPM e SPINNING sono due corsi di bike indoor, basati sul ritmo di musiche stimolanti. Bruciano molte calorie e ti rimettono in forma.	45/50 Minuti	Intensità da moderata ad elevata	650	Pedalata a ritmo di musica, simulando salite, colline, disce e spiagge!	Bike stabile indoor	Le ultime Hit, commerciali e divertenti	Migliora il benessere cardiaco e polmonare Incrementa la forza delle gambe e le capacità di resistenza
	BODYATTACK è un corso fitness ad alto tasso energetico che combina movimenti atletici come corsa, scatti e salti con esercizi intensi come push up e piegamenti.	55 Minuti	Alta intensità	735	Ispirato dagli sport, aerobico e cardio	Niente	Le ultime Hit, commerciali e divertenti	Migliora agilità, coordinazione, forza & resistenza Migliora il benessere cardiaco e polmonare
	H.I.I.T. "High Intensity Interval Training" è l' esclusivo allenamento ad alta intensità ideato da Live Energy concepito per migliorare la tua forza, il sistema cardio vascolare e l'esplosività, migliorando la tua performance come quella di un atleta.	30 Minuti	Alta intensità	430	Tonificazione con piccoli carichi, scatti e balzi, il tuo corpo come strumento per allenarti	Step e dischi	Le ultime Hit, commerciali e divertenti	Migliora rapidamente il benessere cardiaco, l'agilità & coordinazione Aumenta forza & resistenza
	PILATES è un' allenamento dolce e ideale per il benessere psico-fisico, percepirai meglio il tuo corpo con grazia e fluidità.	50 Minuti	Intensità da bassa a moderata	400	Posture e isometrie a corpo libero ed esercizi a terra sul tappetino	Niente	Sentimentale e rilassante	Migliora la flessibilità delle articolazioni & il range dei movimenti Tonifica & modella Migliora il benessere mentale
	ZUMBA stacca la spina con il nuovo allenamento, mosse e pose divertenti per liberarti dallo stress, se vuoi ballare non c'è di meglio!	50 Minuti	Intensità moderata	590	Inspirato ai balli latini	Niente	Il top delle hit e dei remix	Brucia calorie, Sviluppa l'affermazione di sé stessi Migliora la coordinazione
	SUPERJUMP è un allenamento facile e divertente, un ottimo interval training che sfrutta l'elasticità del trampolino per trarre i vantaggi di una maggiore forza di gravità.	50 Minuti	Intensità da moderata a elevata	630	Jumping jack, twist e slalom sono solo alcuni dei diversi esercizi usati sul trampolino elastico	Trampolino elastico	House, Techno, commerciale, latino e tribale	Brucia calorie Tonifica & modella Migliora l'efficacia del sistema linfatico e drenante, sensibile riduzione della cellulite.
	CXWORX fornisce gli ingredienti essenziali per un corpo più forte e un girovita migliore. Un tronco più forte ti permette di fare tutto in maniera migliore perché è questa la parte che tiene insieme tutto il corpo.	30 Minuti	Intensità da moderata a elevata	230	Lavoro intenso sul "CORE" (cinta addominale)	Elastici di resistenza e dischi	Attuali e motivanti	Rafforza & tonifica Migliora la forza funzionale del tronco Mobilità & prevenzione infortuni
	STEP TONE è un allenamento per la tonificazione che da energia ad ognuno, dai principianti ai veterani. Questo corso ti tonificherà glutei e cosce.	45 Minuti	Intensità moderata	550	Salire e scendere dallo step a ritmo di musica per tonificare tutto il corpo	Step	House, Techno, commerciale, latino e tribale	Migliora rapidamente il benessere cardiaco, l'agilità & coordinazione Aumenta forza & resistenza
	Natural Body Art è un mix di arti orientali e occidentali: Kalarypaiattu (indiana) i sistemi posturali del Gyrotonic e Gyrokinesis con i movimenti del Feldenkrais e schemi motori di base attraversando quattro aree: Acqua, Aria, Fuoco e Terra.	50 Minuti	Intensità da moderata a elevata	520	Mix di esercizi provenienti dalle varie arti per tonificare, rinforzare e armonizzare il tuo corpo	Niente	Motivante e rilassante	E' un programma d'allenamento finalizzato al risveglio della memoria corporea, della risposta metabolica dell'organismo, dell'equilibrio mente-corpo, della concentrazione e dell'ascolto di sé
	FUNCTIONAL TRAINING è l'allenamento che migliora le "funzioni" del corpo umano, in particolare la funzionalità e l'efficacia dei gesti della vita quotidiana simulando i più comuni gesti rinforzando la muscolatura del "core" e del resto del corpo.	50 Minuti	Intensità da moderata a elevata	580	Roll & Twist (Rotolamenti e Torsioni) Pull (Trazioni) Press (Spinte) Lift (sollevamenti di oggetti) Carry (trasporto di oggetti) Squat (accosciate, affondi)	Bilancieri, dischi, corde kettlebell e altri piccoli attrezzi	Metal, Rock, Techno	Migliora rapidamente il benessere cardiaco, l'agilità & coordinazione Aumenta forza & resistenza
	KARATE letteralmente significa "mano vuota" cioè un metodo di combattimento senza armi. E' l'allenamento con il più ampio bagaglio tecnico tra tutte le arti marziali. Esalta attenzione, volontà, tenacia, spirito di sacrificio, autocontrollo, fiducia in se stessi. Sviluppa lealtà, coraggio, disciplina, responsabilità e diminuisce l'aggressività.	60/90 Minuti	Intensità da moderata a elevata	800	Schemi motori e posturali, Tecniche di gamba e di braccia, leve e proiezioni, forme e combattimenti	Kimono e protezioni	Non prevista	Tonifica & modella, Aumenta la forza, resistenza e coordinazione Aumenta la fiducia in sé stessi Ottimo per l'autodifesa
	KICK BOXING è l'allenamento moderno, dinamico e molto spettacolare, che unisce alla filosofia alla disciplina e al fascino delle Arti Marziali tradizionali il dinamismo di uno sport moderno, per sintetizzare potremmo definire la kickboxing come l'evoluzione delle arti marziali.	90 Minuti	Intensità da moderata a elevata	850	Preparazione fisica, i pugni e parate della boxe e calci delle arti marziali	Protezioni	Non prevista	Tonifica & modella, Aumenta la forza, resistenza e coordinazione Aumenta la fiducia in sé stessi Ottimo per l'autodifesa
	M.M.A. "Mixed Martial Art" è l'allenamento da combattimento in più rapida crescita nel mondo, ha un vastissimo bagaglio tecnico che comprende tecniche di colpi (pugni, calci, gomitate e ginocchiate) e di lotta (prese, atterramenti, leve articolari e strangolamenti) attuabili sia combattendo in piedi che a terra	120 Minuti	Alta intensità	980	Tutte le tecniche delle arti marziali e degli sport da combattimento	Protezioni	Non prevista	Tonifica & modella, Aumenta la forza, resistenza e coordinazione Aumenta la fiducia in sé stessi Ottimo per l'autodifesa
	CROSSGYM è un allenamento ad alta intensità concepito per migliorare tutti i principali sistemi del corpo. Sfida il tuo stato di forma con un intenso circuito di semplici esercizi mirati a sviluppare forza, resistenza, agilità utilizzando il tuo corpo e piccoli attrezzi.	50 Minuti	Alta intensità	700	Esercizi facili e intensi utilizzando principalmente: Roll & Twist, Pull, Pres, Lift, Carry, Squat	Bilancieri, dischi, corde kettlebell e altri piccoli attrezzi	Metal, Rock, Techno	Migliora rapidamente la forza, la resistenza e l'agilità. Tonifica i tuoi muscoli e scolpisce il tuo corpo, ti sentirai veramente in forma come non mai!