

# ATTIVITA' DI ALLENAMENTO

## **CIRCUITO NEURO-MOTORIO (GIACOMO)**

Si tratta di allenamento che sollecita direttamente il sistema nervoso centrale per attivare indirettamente le componenti muscolo-scheletriche, sviluppando i processi cognitivi che si ripropongono durante i match tennistici.

## **CORE CIRCUIT TRAINING (JOSÈ)**

Si tratta di circuito di sensibilizzazione e tonificazione specifico per la muscolatura centrale del corpo, definita "core", fondamentale per il trasferimento della forza e il controllo nei colpi tennistici. Ideale anche per altri sport e attività.

## **TENNIS "FEET TRAINING" (JOSÉ)**

Si tratta di circuito in campo da tennis per lo sviluppo della tecnica di spostamento sul campo da tennis.

## **H.I.I.T. (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) (GIACOMO)**

Si tratta di circuito d'allenamento che alterna training cardiovascolare e training dello sviluppo del tono e della forza muscolare. Ideale per aumentare la propria capacità di resistenza allo sforzo, in campo e per tutte le attività fisiche e per una perfetta linea asciutta del corpo.

## **CIRCUITO ENERGETICO OLISTICO (MONICA)**

Si tratta di circuito d'allenamento mirato alla riattivazione dell'energia del corpo con lo sblocco di "cisti" (blocchi) energetiche che si fissano nei muscoli, articolazioni, organi. Il training sfrutta la naturale capacità del corpo di muoversi al fine di accompagnare l'organismo verso un completo benessere generale.

## **YOGA-STRETCH (ALESSANDRA)**

Si tratta di routine di esercizi che uniscono il rilassamento della colonna vertebrale l'allungamento dei muscoli e la riduzione dell'affaticamento dell'organismo, abbinando la consapevolezza dello yoga alle posture dello stretching.

# COSTI

Abbonamento 8 mesi – numero illimitato di lezioni € 330,00

tessera 10 lezioni € 80,00 – lezioni da 45 minuti