

**FEDERICA MACRÌ****Full body:**

Total body a circuiti prettamente a corpo libero o con piccoli attrezzi. Mirata alla tonificazione ed il miglioramento funzionale.

**MAX BRUN****Tonic postural concept:**

È un formato di lezione di gruppo dove il principale obiettivo è migliorare la propria consapevolezza corporea, grazie ad una completa serie di esercizi a corpo libero, ne consegue un lavoro mirato a migliorare il tono muscolare anche con l'ausilio di piccole resistenze quali manubri ed elastici. Durante tutta la lezione è fondamentalmente mantenere una corretta postura e il controllo dei movimenti per migliorare il proprio assetto, lo stretching a conclusione della lezione.

**MARCO COZZUTO****Functional workout:**

Corso finalizzato tanto al miglioramento del corpo con esercizi di flessibilità e forza, quanto a rilassare la mente, con tecniche di respiro. A tal scopo verrà utilizzato in prevalenza il tuo corpo ma anche gli strumenti tipici da palestra.

**EDOARDO GUSTINI****Yoga posturale:**

Le semplici ma precise geometrie posturali, il controllo costante del respiro, la gradualità e il costante invito a rispettare i propri limiti rendono questa potente pratica adatta anche a coloro che non hanno mai praticato e a coloro che hanno lievi disturbi muscoloscheletrici.

**Mantra yoga:**

Pratica di Yoga dinamico su Mantra "musiche della tradizione yogica". Si lavora sulle posture "asana" ma anche sulla transizione fluida e armonica tra gli asana. La pratica è per coloro che ricercano un corpo sano, un cuore aperto e una mente calma, non è necessaria nessuna esperienza di Yoga.

**CLEO****Yoga dinamico:**

Coordina movimento con respiro consapevole in un flow yoga dinamico che porti armonia e benessere tra corpo, mente e spirito.

**Yoga rilassante:**

Pratica di yin yoga distensiva e rilassante per allungare in profondità e calmare la mente vivendo a pieno il momento presente.

**BENJAMIN CONWAY****Yoga per lo sport:**

Lezione di hatha yoga: lavoro completo per ogni muscolo e articolazione, organo, ghiandola e sistema del corpo. Rinforza l'equilibrio di mente e corpo, aumenta la concentrazione e riduce lo stress.