



Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio - +41 91 646 38 36
www.oltreilfitness.com

DESCRIZIONE CORSI

Il tuo orario diversificato per trovare
Il giusto livello di allenamento

IL MONDO



BODY ATTACK

BODYATTACK® è un allenamento cardiovascolare che nasce dalla perfetta combinazione di movimenti semplici e atletici provenienti da diversi sport che sfidano il sistema cardiovascolare, la forza e la stabilizzazione di tutto il corpo offrendo un grande dispendio energetico. Ogni partecipante potrà lavorare secondo il proprio livello di allenamento grazie alle innumerevoli opzioni di intensità offerte. Le classi sono energiche e motivanti grazie al coinvolgimento e alla dinamicità dell'istruttore e alla perfetta scelta musicale. **PREPARATEVI!**

BODY PUMP

Il programma di fitness più famoso e di successo nell'industria del fitness! BODYPUMP® è una classe di 45-60 minuti che sfrutta l'uso di un bilanciere e di pesi variabili a seconda del gruppo muscolare interessato dal lavoro. Il suo obiettivo è quello di tonificare e condizionare la massa muscolare, offrendo l'aumento del metabolismo ed un ottimo dispendio energetico; Ricerche condotte sul programma presso "The University of Auckland" ne hanno dimostrato l'unicità in termini di risultato, tanto da definirlo "il modo più veloce dell'universo per mettersi in forma" grazie all'enorme potenziale brucia grassi, allo sviluppo della resistenza muscolare, della forza e del benessere in genere.

BODY STEP

BODYSTEP® è un programma semplice ed atletico che offre un eccezionale allenamento cardiovascolare con momenti di alta intensità seguiti da uno specifico lavoro muscolare, sfruttando uno Step ad altezza variabile.

Con l'ausilio di passi semplici, atletici, efficaci e musica motivante, BODYSTEP® permette a tutti di lavorare all'intensità più adeguata e di raggiungere in tempi record grandi risultati come lo sviluppo della resistenza cardiovascolare, la tonificazione muscolare, con una speciale attenzione a gambe e glutei, il tutto unito ad un elevato dispendio energetico.

Il corso ideale per vivere al meglio lo step.

BODY BALANCE

BODYBALANCE® rappresenta la rivoluzione dell'allenamento mind-body.

Un programma di fitness capace di rinforzare, allungare, rilassare e rigenerare il corpo e la mente, BODYBALANCE® nasce dalla perfetta miscela delle migliori discipline mente corpo orientali come lo Yoga ed il Tai Chi e occidentali come il Pilates.

Respirazione controllata, concentrazione e sequenze perfettamente studiate di pose e movimenti creano un allenamento olistico capace di portare il corpo in uno stato di armonia ed equilibrio. Con BODYBALANCE® tutto diventa più fluido, più facile e leggero.

Ogni tre mesi Les Mills crea una nuova classe di BODYBALANCE® caratterizzata da nuove musiche e coreografie..



Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio - +41 91 646 38 36
www.oltreilfitness.com

DESCRIZIONE CORSI

Il tuo orario diversificato per trovare

Il giusto livello di allenamento

FORZA & TONIFICAZIONE

PUMP ATTACK

Un mix divertente tra body pump e body attack, unito alla 'nota' personale dei vostri istruttori. Bisogna solo provarlo...!

PUMP & TONE

Un mix tra body pump e body tone, con una parte dedicata al miglioramento della condizione cardiovascolare...

GAG & TONE

Gambe, addome e glutei e anche tonificazione della parte superiore del corpo con l'impiego di manubri, elastici e step: un work-out interamente dedicato al miglioramento della tonicità di questi distretti muscolari. Adatto a tutti i livelli di allenamento.

SWITCHING

Allenamento completo per tutti i gruppi muscolari con l'ausilio di macchine specifiche e innovative, combinato con un lavoro di tonificazione a terra o cardiovascolare. L'utilizzo della bike – **SWITCHING BIKE**- e dello step – **STEP AND SWITCHING** – nello sviluppo del lavoro cardio, permette il raggiungimento di risultati fisici ottimali.

30' TRAINING (ABS/CORE – COSCE e GLUTEI – STABILIZATION)

Allenamenti corti, ma molto intensi, per la "rifinitura" dell'allenamento! **COSCE E GLUTEI, ADDOMINALI e STABILIZZAZIONE+EQUILIBRIO** sono i temi delle mezz'ore di lavoro proposte a metà mattinata. Ottimi anche per concludere un allenamento in palestra!

COMBATTIMENTO

FIT BOXE

Combina in modo decisamente divertente il lavoro aerobico con le arti marziali mediante l'ausilio di un sacco da colpire con calci e pugni. Naturalmente a tempo di musica! Migliora la condizione generale, la mobilità, la potenza e la coordinazione ed è molto divertente!

SAVATE

Il nome 'SAVATE' fu coniato appositamente dal parigino Michel Casseux per meglio descrivere quello che da lì a poco sarebbe divenuto uno sport conosciuto e praticato anche dalla nobiltà della capitale francese. La SAVATE, che in francese vuol dire 'ciabatta', è una tecnica di autodifesa che utilizza sia pugni che calci, ed è un'ottima soluzione per l'autodifesa! Adatto anche alle ragazze.

JUDO

Il Judo, è una delle più conosciute discipline per l'autodifesa. Si basa sull'utilizzo della forza senz'armi, valorizzando l'energia umana sotto ogni suo aspetto: fisico e morale. Corsi adatti a bambini (dai 6 anni) ed adolescenti.



Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio - +41 91 646 38 36
www.oltreilfitness.com

DESCRIZIONE CORSI

Il tuo orario diversificato per trovare
Il giusto livello di allenamento

RITMO, DANZA e COORDINAZIONE

AERO JAM

E' una lezione realizzata su musiche attuali, con fantastici movimenti di danza e con coreografie divertenti. È una lezione cardiovascolare molto divertente e ideale per le persone con la passione per il movimento. Aero Jam permette di bruciare calorie, di migliorare il livello di allenamento e il proprio modo di ballare.

SCUOLA DI DANZA "Artedanza"

La scuola di danza Artedanza, propone corsi di danza classica e moderna a tutti i livelli. Simona Lombardo, insegnante diplomata presso la Royal Academy of Dance di Londra, prepara i ragazzi e gli adulti per gli esami ufficiali della RAD di Londra.

Potrai trovare corsi di **DANZA CLASSICA PER BAMBINI** a partire dai 3 anni (propedeutica) e corsi per adulti. Inoltre la scuola organizza corsi di **MODERN DANCE** per adulti e ragazzi e corsi di **HIP HOP** per adulti e ragazzi.

Per ogni informazione puoi chiamare Simona Lombardo: +39 347 291 15 19 - +41 76 499 82 76

SCUOLA DI DANZE CARAIBICHE "ASI ATI A"

Oasi Latina, di Cristian Sanna e Liana Barban (maestri professionisti A.N.M.B.), propone corsi di danze caraibiche a tutti i livelli e durante tutto l'anno. Propone anche lezioni private a richiesta. Inoltre organizza animazioni e serate latine.

Per ogni informazione puoi chiamare Cristian Sanna: +39 338 133 48 72 - +41 76 566 37 82



Via Borromini 20a, 6850 Mendrisio - +41 91 646 38 36
www.oltreifitness.com

DESCRIZIONE CORSI

Il tuo orario diversificato per trovare
Il giusto livello di allenamento

BODY & MIND

PANCAFIT

Educazione posturale e stretching globale. Toglie tutte le tensioni dal tuo corpo!
Si effettua con una speciale panca che permette di adattare gli esercizi in modo personalizzato.

PILATES (corsi privati o semi-privati a pagamento)

Sono corsi semiprivati (di 5-6 persone) che permettono una maggior attenzione da parte dell'istruttore sull'esecuzione tecnica dell'allievo. E' un programma di allenamento che allunga e contemporaneamente rinforza la muscolatura attraverso il riequilibrio dei muscoli di tutto il corpo. Ricerca la fluidità del movimento attraverso controllo della respirazione e concentrazione. Per informazioni più dettagliate, chiedi al tuo istruttore.

CARDIO e RESISTENZA

SPINNING – RPM – RACE

Lezione adatta a tutti coloro che si vogliono allenare in bici anche d'inverno e a tutti coloro il cui obiettivo è smaltire i grassi superflui. E' il miglior metodo al mondo per la combustione di calorie, tra tutti i corsi collettivi: 900 calorie in un'ora di lavoro! Ecco perché viene definito **il Killer delle Calorie!**

Ideale per tutti coloro che vogliono perdere peso rapidamente, mantenere e sviluppare la propria capacità cardiovascolare o prepararsi alle uscite su strada... Montagna, cronometro, sprint, recupero... vivrete e condiderete un vero, intenso, sicuro, elettrizzante, ma soprattutto semplice, allenamento ciclistico, sotto la guida di un eccezionale e motivante istruttore.

Lezioni da 60' e 90' solo su iscrizione nell'apposita lista.

WALKING

E' una pratica sportiva riscoperta di recente negli Stati Uniti ed è alla base di tutto il fitness, ma soprattutto viene valorizzata per le sue potenzialità contro lo stress. **Il walking, dal punto di vista tecnico, è un perfezionamento del movimento naturale della camminata**: la parola stessa significa appunto "camminare". È un gesto spontaneo e naturale che tutti siamo in grado di compiere, ma che tendiamo ad usare sempre meno. Per iniziare a praticare il **walking** non c'è bisogno di una preparazione particolare, non ci sono rischi e controindicazioni.

Come è noto, Il nostro benessere psico-fisico risiede in un perfetto equilibrio tra la mente ed il corpo. Questo equilibrio viene però costantemente minacciato dai ritmi intensi della vita quotidiana e sovente gran parte del nostro lavoro si svolge esclusivamente a livello mentale. Questo comporta la necessità di ricorrere a una pratica motoria specifica per ristabilire il nostro benessere. Il **walking** si presta ottimamente al raggiungimento di questo risultato.