

## POWER & FLEX ○

Lezione a corpo libero, movimenti ARMONICI, DINAMICI, FORTI, fusione di vari stili per sviluppare maggior consapevolezza del proprio corpo.

## GYROKINESIS ○

Il concetto chiave è fluidità, sia nei movimenti, che come onde si fondono uno nell'altro, sia nei risultati, che regalano un corpo più morbido. Gyrokinesis, ginnastica dolce e piena di ritmo che comprende molti elementi dello Yoga, della danza, del thai-chi e delle arti marziali.



**ADHARA**  
OFFICINA DEL MOVIMENTO

| ORARIO        | Lunedì       | Martedì     | Mercoledì   | Giovedì       | Venerdì     |
|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 9:00 - 10:00  |              |             | GYROKINESIS |               | GYROKINESIS |
| 13:00 - 14:00 | POWER & FLEX |             |             |               |             |
| 18:00 - 19:00 |              |             |             | YOGA DINAMICO |             |
| 19:00 - 20:00 | GYROKINESIS  | PILATES FIT |             | YOGA DINAMICO |             |
| 20:00 - 21:00 |              | FLOW-STRECH |             | POWER & FLEX  |             |

## FLOW-STRECH ○

È un lavoro che sfrutta una scarpa basculante con lo scopo di allungare e rinforzare la muscolatura dell'arto inferiore, del cingolo scapolare e del tronco.

## ADHARA È SPECIALIZZATA IN:

- **GYROTONIC®** (lezioni private): ciò che rende unico questo sistema è l'insieme di movimenti circolari che costituiscono l'allenamento, i quali seguono proprio la forma a spirale tipica dei nostri muscoli. Il metodo prevede l'utilizzo di speciali attrezzature progettate per allenare il corpo rispettando le singole esigenze di ciascuna persona.
- **RIEDUCAZIONE POSTURALE** (lezioni private o semiprivato): una metodica che consiste in un lavoro atto a riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo; un insieme di esercizi correttivi che agiscono sulle zone più rigide e contratte che nel tempo possono causare dolori e fastidi.
- **DUO O TRIO**: è il percorso per chi vuole mantenere sana ed efficiente ogni proprietà del proprio corpo, come postura, flessibilità, forza, equilibrio, concentrazione, coordinazione, mobilità articolare, attività cardio respiratoria. La lezione ha la durata di 55 minuti e prevede l'assistenza assidua dell'istruttore. La frequenza e giorno va accordata con l'istruttore.

## PILATES FITNESS ○

Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del power house, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, gli adduttori e la zona lombare.

## YOGA DINAMICO ○

Proponiamo una modalità attiva di yoga adatta a tutti, anche ai principianti, per sciogliere le tensioni muscolari, espandere il corpo e il cuore, liberare la mente dallo stress. La pratica sul tappetino aiuta a rigenerare le energie per affrontare con più leggerezza le giornate fuori dal tappetino.