B.O.DI. Società Sportiva dilettantistica
senza scopo di lucro a r.l.
Autorizzazione C.A.M. n° 19 Comune di Potenza AA.PP.
Affiliato C.S.E.N. n. 22501 – Registro C.O.N.I. n.78675
C.F. 96051320768 - P.I. 01693530766 -

B.O.DI. POWER: allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende all'interno di sè molte tecniche di allenamento. Prevede esercizi a corpo libero, con attrezzi come step, cavigliere, fitball, elastici e pesi. Ottimo per il potenziamento muscolare, per la resistenza cardiovascolare e per bruciare grassi.

PILATES: allenamento unico, prevede esercizi con l'obiettivo di avere un corpo più snello e modellato, addominali tonici, zona lombare stabile, postura corretta, concentrazione- controllo- fluidità del movimento baricentro-respirazione- precisione...

B.O.DI. TONIC (FIT TONE): allenamento con la musica che migliora la resistenza e la definizione dei muscoli. I benefici che si ottengono sono molteplici: tonificazione mirata su tutti i muscoli del corpo, drenaggio dei tessuti, alta quantità di calorie bruciate, sfogo dello stress.

BIKING: allenamento indoor mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere psicofisico. Ultilizza una bike stazionaria ed il facile gesto del pedalare. Migliora la resistenza cardiovascolare e "brucia" calorie.

STEP TONIC: allenamento per il miglioramento della capacità aerobica e del tono muscolare: in versione dance o tonificazione, sempre divertente…

G.A.G.: allenamento mirato alla tonificazione di gambe, addominali e glutei per una forma sempre al top.

GINNASTICA DOLCE: allenamento che aiuta a risolvere tensioni, contratture, blocchi muscolari attraverso movimenti semplici e delicati mirando a recuperare il giusto allineamento osteo-muscolare.

POSTURALE: la ginnastica posturale mira al riassetto delle tensioni e degli squilibri nella postura operando sull'impostazione della stazione eretta e di assetto motorio. Attività svolta sia individualmente che in piccoli gruppi.

ZUMBA: allenamento dinamico e divertente a ritmo di musica latina. Training aerobico eseguito con semplici passi di ballo, che coinvolge tutti i muscoli del corpo per una totale tonificazione. Ottimo allenamento cardiovascolare a basso impatto, permette di bruciare fino a 1000 calorie in un ora. "Zumba è una festa, è il nuovo modo di fare Fitness".

HIIT : (*High-Intensity Interval Training* o allenamento a intervalli ad alta intensità) è un metodo di fitness che alterna brevi periodi di esercizio anaerobico molto intenso a momenti di recupero attivo o passivo.

Principali benefici

Efficienza di tempo: Offre benefici cardiovascolari e metabolici comparabili a sessioni cardio più lunghe in meno tempo.
Effetto *Afterburn* (EPOC): Mantiene il metabolismo elevato e brucia calorie anche ore dopo la fine dell'allenamento.

Miglioramento della resistenza: Aumenta il **VO2 max** (il massimo consumo di ossigeno) e la salute del cuore.

FUNCTIONAL TRAINING: allenamento funzionale si basa su una serie di esercizi progettati per migliorare la capacità del corpo di **affrontare con efficacia i movimenti tipici della vita quotidiana**. Non si tratta semplicemente di potenziare singoli muscoli, ma di allenare il corpo a **muoversi in modo armonico, efficiente e coordinato**.

CIRCUIT TRAINING: Il **circuit training,** noto anche come **allenamento a circuito**, è una delle strategie più versatili e apprezzate nel panorama del **fitness**.

La sua efficacia si fonda sulla **combinazione** mirata di esercizi, spesso misti **anaerobici** e aerobici, organizzati in successione senza pause prolungate.

Questo approccio consente di migliorare **contemporaneamente** la resistenza, la **forza muscolare** e la **composizione corporea.**

