

GUIDA AI CORSI - FITNESS

AEROBIC REVIVAL	Un grande ritorno all' aerobica "di una volta"...passi semplici e divertenti accompagnati da una musica coinvolgente fanno sudare e bruciare calorie al 100% ma soprattutto faranno divertire.	SOFT
AIKI-TAISO	L' AIKI-TAISO è un'arte che proviene da una cultura millenaria delle arti marziali, dalla medicina cinese, agopuntura, DO-IN ecc..., dove il centro di tutto era ed è se stessi nella propria unità mente-corpo.	SOFT
ALLUNGAMENTO MUSCOLARE	Allungamento dei muscoli, tendini e legamenti. Allenamento che consente di prevenire eventuali infortuni sportivi e migliorare la mobilità articolare.	MEDIUM
BALLA E BRUCIA®	E' un'originale disciplina di danza-benessere che nasce dalla combinazione di esercizio aerobico e danza. Il modo perfetto di perdere peso, ballare e tonificare in maniera piacevole!	STRONG
FIT BOXE + ADDOM.	"Attenzione! Non è un'attività violenta!" Questo corso utilizza le tecniche della Boxe e della Kick Boxing per colpire appositi sacconi, con l'elemento fondamentale della base musicale ritmata. Un mix di suono e movimento in sinergia con pugni, calci e schivate per un'attività altamente liberatoria e... non violenta!	STRONG
FLEX & STRETCH	Una lezione sempre varia, mai ripetitiva, che permetterà di migliorare la vostra mobilità articolare ed elasticità muscolare	MEDIUM
FUNCTIONAL TRAINING	E' l'allenamento di base o complementare che si adatta sia ai movimenti naturali del corpo che alle richieste energetiche/metaboliche umane per andar incontro alle richieste prestazionali dello sport praticato o semplicemente per migliorare il benessere psico-fisico generale.	STRONG
G.A.G. FLEX	Lezione suddivisa in due parti; la prima parte coinvolgerà gambe, addominali e glutei a terra mentre nella seconda parte si termina con lo stretching.	SOFT
GET!® GYMBALL EVO TRAINING	Addominali e glutei perfetti! Un corso divertente per modellare gli addominali e tonificare tutti i muscoli del corpo, lo strumento utilizzato è la gymball. Chiunque può seguire il corso, grazie al basso impatto articolare. Un mix di energia, equilibrio e dinamismo.	MEDIUM
INTERVAL TRAINING + ADD.	Attività svolta con l'ausilio dello step intervallando blocchi coreografici con esercizi di tonificazione generale e localizzata agli addominali. Inoltre, si alternano fasi di lavoro a basso impatto con altre ad alto impatto aerobico.	MEDIUM
ODAKA YOGA	Conosciuto e praticato in tutto il mondo. E' uno stile innovativo nel rispetto della tradizione. Si esprime attraverso le sue sequenze di pose yoga, che seguendo il fluire dell'energia interiore insieme arti marziali come Bushido con essenza dello Zen, creano una pratica molto fluida. Nel non fermare la mente seguendo i ritmi dell'oceano e delle onde, si fa che la lezione divenga un moto incessante, un continuo dove non ci sia interruzione tra una posa e un'altra.	MEDIUM
PILATES	Pilates! La parola magica per un rivoluzionario metodo consolidatosi in tutto il mondo. Riconquistate l'equilibrio posturale, la mobilità e la flessibilità perduta con il sistema adottato, oltre che dai V.I.P. di Hollywood, anche dai migliori atleti al Mondo!	SOFT
POSTURAL PILATES	Il celeberrimo Pilates trova un punto di incontro con altre discipline. Un corso finalizzato alla riorganizzazione della postura compromessa da stati tensivi, algie professionali, patologie, traumatismi o atteggiamenti viziati.	SOFT

POWER YOGA	Un allenamento dinamico e completo in cui si esegue una sequenza di esercizi derivati dallo Yoga sincronizzando respiro e movimento, con il risultato di un intenso lavoro aerobico e potenziamento muscolare.	MEDIUM
RIEQUILIBRIO POSTURALE	Lezione basata su esercizi di allungamento, stretching e rilassamento; esercizi basati su un buon lavoro muscolare piuttosto che addominale.	SOFT
STRETCHING MIOFASIALE	La lezione si basa su esercizi semplici ma efficaci, divertenti e praticabili, anche senza attrezzi, indipendentemente dall'età e dallo stato di forma. Questo tipo di ginnastica contribuisce e migliora la flessibilità dell'apparato locomotore, prepara il corpo allo sforzo, previene gli infortuni e trasmette benessere psicologico.	SOFT
STEP	L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto. Prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica.	STRONG
STEP COREO	Si sale e si scende su di un apposito scalino (step) di altezza regolabile. Un'attività ormai divenuta tradizionale in tutte le migliori palestre del mondo! Lavoro assicurato per cosce e glutei con le nostre lezioni sempre diverse e coreografate.	STRONG
THAI FIT KOMBAT®	E' nato pensando a come poter portare nel mondo del fitness la massima tecnica di allenamento degli sport da ring (muay thai, kick boxing e boxe). L'attrezzo del sacco non viene utilizzato ma si sfrutta al massimo l'espressione del proprio corpo sviluppando la coordinazione, la velocità, la resistenza muscolare e respiratoria ai massimi livelli fondendo il tutto con musica energica.	STRONG
TONIFICAZIONE INTERVAL	Allenamento di tonificazione generale di gambe, addominali, glutei, braccia ecc..., con l'utilizzo di step, pesi o altri attrezzi.	MEDIUM
TONIFIC - ATEs	Il corso, articolato in due parti, associa i benefici della ginnastica posturale (Pilates) a quelli della tonificazione generale a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Adatto a tutti!	MEDIUM
TONE UP	E' una lezione a basso impatto non coreografata che comprende una lunga fase di tonificazione sia della parte superiore che della parte inferiore del corpo, attività di tonificazione generale. Semplici combinazioni di movimenti e lavoro a terra.	STRONG
ZUMBA FITNESS®	I corsi di Zumba® si distinguono per i ritmi esotici impartiti dalle frequenze super energetiche della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgertene, acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! E' facile da seguire, efficace e veramente divertente.	STRONG

AREA ATTREZZATA

Qui troverete tutto ciò che di più tecnologico offre il mercato per il rassodamento, il dimagrimento, il potenziamento muscolare, la preparazione atletica per tutti gli sport, il recupero funzionale post-traumatico e, in poche parole, la forma fisica ed il benessere. Lavorerete su piani di lavoro personalizzati su misura per voi dopo il colloquio di ingresso con la Direzione Tecnica, e sarete seguiti scrupolosamente da Istruttori qualificati. Attenzione!!! Da noi non troverete montagne di muscoli anabolizzati con un diplomino di qualche federazione fantasma, ma solo Diplomatici Isef e Laureati in Scienze Motorie, ovvero professionisti seri e certificati.

PERSONAL TRAINING

ENERGIE assicura a tutti i suoi frequentatori la presenza costante di Personale qualificato per l'assistenza guidata ad ogni attività. Se però hai esigenze personali, o vuoi essere aiutato in modo particolarmente individualizzato, puoi avvalerti della competenza dei nostri Personal Trainer che ti seguiranno, in orari da concordarsi, con attenzione e professionalità, tanto in piscina che in area fitness. In segreteria potrai avere informazioni sui costi delle singole lezioni e sui vantaggiosi pacchetti.

HANDICAP POINT

Un grande progetto ENERGIE che viene realizzato in collaborazione con enti pubblici e privati di vario livello. Ecco nascere uno spazio privilegiato dove qualunque portatore di handicap potrà praticare dell'attività fisica mirata in una palestra perfettamente attrezzata nel settore. **"Il corso è completamente gratuito!"**

AREA POSTURALE

GINNASTICA CORRETTIVA

Il corso è rivolto ai bambini ed ai ragazzi dai 7 ai 14 anni (circa). Essa consiste in un particolare tipo di attività personalizzata, dove vengono proposti sia movimenti semplici a corpo libero, che esercizi alla spalliera o più specifici (attraverso piccoli o grandi attrezzi).

GINNASTICA POSTURALE

Il corso si rivolge ai giovani e agli adulti. Consiste in un particolare tipo di attività personalizzata, dove vengono proposti l'insieme di tutti gli esercizi di ginnastica per prevenire e curare posture del corpo scorrette.

PANCAFIT®

Lo straordinario attrezzo ideato dal Prof. Raggi che ha rivoluzionato lo stretching, inventando "l'allungamento decompensato ad azione globale", insostituibile per ritrovare elasticità perdute e migliorare la flessibilità. E' inoltre un eccellente supporto per il trattamento delle algie vertebrali, il "mal di schiena", ed altre patologie invalidanti.

PANCAFIT GROUP®

"L'allungamento decompensato ad azione globale" tramite PANCAFIT viene anche proposto in forma collettiva, dove il gruppo di lavoro esegue simultaneamente gli esercizi proposti sotto l'attenta guida dell'istruttore.

AREA OLISTICA

MEDITAZIONE ZEN

Durante questa forma di meditazione, non esistono più né il profitto, né la perdita, né la felicità né l'infelicità, ma solo la concentrazione sulla posizione, la respirazione, l'abbandono dei pensieri coscienti, della volontà e delle illusioni. Attraverso una giusta attitudine della mente si realizzano quella forza, equilibrio, saggezza che consentono di vivere intensamente l'istante qui ed ora, dove non c'è né prima né dopo.

ARTI MARZIALI

AIKIDO

Fondato dal Maestro Ueshiba, mira ad allenare le qualità latenti presenti in ognuno di noi in termini di attitudine psichica e di abilità tecnica (mente e corpo), riportando così la persona all'originario equilibrio naturale. E' un tipo di attività in cui viene sfruttata l'energia, o meglio l'aggressività dell'avversario, riportandola sull'avversario stesso. Adatto per uomini e donne di ogni età e condizione fisica. Vi è, inoltre, una lezione appositamente dedicata allo studio delle armi tradizionali.

JUDO

Il corso, rivolto a bambini, principianti, adulti e avanzati. Questa attività contempla tecniche di lotta, proiezioni, cadute e immobilizzazioni di questa spettacolare arte marziale divenuta disciplina olimpica. Ecco un'occasione eccellente per apprendere efficacissime tecniche di difesa personale, migliorare la propria sicurezza ed il proprio self-control, e la propria efficienza fisica. A cura di Judo Cameri.

KALI

Kali è una arte marziale Filippina. Arte che non si sviluppò in palestre e per scopi sportivi, ma fu direttamente praticata per la difesa delle Filippine dai molti invasori che si presentarono nei secoli. L'uso delle armi, e la difesa a mani nude da armi sono il nucleo di questa arte. Il combattimento è contemplato per intero, dalla lotta a distanza di colpi o armi, sino al corpo a corpo e alla lotta a terra.

KARATE

Il corso è diviso in gruppi: bambini e ragazzi, principianti, avanzati e agonisti. Le efficacissime tecniche di parate e contrattacchi della fulminea scherma di calci e pugni non avranno più segreti per voi grazie ai nostri Istruttori, pluricampioni della specialità, docenti Federali e responsabili del prestigioso CENTRO RICERCHE SPORT KARATE che tanti successi riscuote in campo nazionale. E niente paura: il contatto fisico è assolutamente vietato.

SPORT DI COMBATTIMENTO

DIFESA PERSONALE

Un metodo di difesa moderno ed efficace destinato a tutti coloro che, per motivi personali, di lavoro o per semplice bisogno di sentirsi sicuri, hanno deciso di imparare a difendersi! Progetto a favore di ragazze e donne in collaborazione con Comune di Cameri

KICK BOXING

La kickboxing è uno sport da combattimento derivata dall'unione del karate nipponico con il pugilato occidentale, combina infatti le tecniche di calcio caratteristiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri della boxe. La kickboxing è una disciplina completa che può essere utilizzata anche come una valida arma di difesa personale.

KRAV MAGA

Krav Maga è un sistema di combattimento corpo a corpo noto come programma accelerato per i soldati dell'esercito israeliano e traduce le relazioni istintive in tecniche efficaci e di rapido apprendimento. Creato per affrontare situazioni reali, e non per competizioni sportive, si basa su tecniche bio-meccaniche essenziali mirate a colpire punti sensibili.

FITNESS MIX

MILITARY FITNESS

Lo stile marines diventa moda. Il corso, utilizza le basi dell'allenamento e la preparazione atletica delle truppe speciali dei migliori eserciti a suon di piegamenti, corse, salti, addominali, esercizi con corde, sacchi di sabbia, pneumatici e così via. E' molto efficace, l'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante in breve tempo.

SPINNING

Una pedalata in compagnia su apposite biciclette stazionarie e una base musicale coinvolgente per un viaggio virtuale interiore appassionante e ad alta intensità emotiva ed allenante.

INFORMAZIONI GENERALI

L'accesso alle attività con il tesseramento è subordinato alla certificazione di idoneità fisica valida per l'anno in corso. La programmazione del percorso allenante, avviene previo colloquio con la direzione tecnica: fissate un appuntamento in segreteria al momento dell'iscrizione.

AREA FITNESS: Calzature ginniche pulite e asciugamano.

AREA ARTI MARZIALI: Accesso al tatami solo a piedi nudi.

MUNITEVI SEMPRE DI UN LUCCHETTO PER GLI ARMADIETTI E NON DIMENTICATE LA TESSERA ELETTRONICA PER L'INGRESSO ALLE ATTIVITA'.

