

GAG

Allenamento mirato su glutei, addome e gambe per tonificare, modellare e rinforzare gli arti inferiori e il core.

Esercizi eseguiti in circuiti progressivi per aumentare tono muscolare, resistenza e definizione.

Focus su attivazione, controllo motorio e postura con varianti scalabili per ogni livello.

Ideale per chi vuole risultati estetici e funzionali con sessioni brevi e ad alta resa.

Step Workout

Allenamento ritmico guidato dalla musica che sfrutta gli step per migliorare resistenza cardiovascolare, coordinazione e potenza delle gambe.

Sequenze coreografate e progressioni modulabili lavorano su ritmo, agilità, equilibrio e esplosività.

Mix dinamico di cardio e lavoro specifico che favoriscono il dispendio calorico e la definizione muscolare.

Ideale per chi cerca divertimento, movimento guidato e un allenamento coinvolgente adatto a tutti i livelli.