

DESCRIZIONE CORSI IULM 2024/2026

Functional training

Allenamento basato su movimenti multiarticolari ed esercizi funzionali che migliorano forza, stabilità e performance nelle attività quotidiane e sportive.

Programmi scalabili e guidati per lavorare su potenza, mobilità e controllo motorio.

Ideale per chi cerca efficienza nell'allenamento.

Pilates

Metodo centrato su controllo, respirazione e attivazione dell'addome per migliorare postura e stabilità.

Sequenze lente e mirate che accrescono consapevolezza corporea, equilibrio e mobilità.

Adatto a tutti i livelli, particolarmente indicato per prevenzione e recupero posturale.

Cross workout

Sessione ad alta intensità che combina esercizi cardiovascolari, forza e coordinazione in circuiti variabili.

Programmazione controllata e progressiva, focalizzata su tecnica e adattabilità individuale.

Perfetto per chi vuole intensità, varietà e risultati misurabili.

Total body

Lezione completa che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari con esercizi contro resistenza e a corpo libero.

Struttura bilanciata per sviluppare forza, resistenza e tono in sessioni efficaci e ben strutturate.

Ottima per chi cerca un allenamento equilibrato.

Postural training

Percorso mirato al riequilibrio posturale tramite esercizi di allineamento, mobilità e rinforzo.

Intervento preventivo e riabilitativo per ridurre dolori muscolo-scheletrici e migliorarne la funzionalità.

Valutazione e correzione individuale i punti fondamentali del corso.

Dance workout

Allenamento cardiovascolare e coordinativo a ritmo musicale che unisce tecnica coreografica e divertimento.

Migliora resistenza, agilità e consapevolezza del movimento in un contesto motivante e inclusivo.

Fit box

Lezione ispirata alla boxe che combina tecnica, lavoro sui colpi e circuiti cardiovascolari.

Svolta con sacco leggero per sviluppare velocità, resistenza e coordinazione.

Ideale per migliorare condizione fisica, reattività e gestione dello stress in modo dinamico.

Power Pump

Classe di forza basata su barre, carichi moderati e alte ripetizioni per tonificare i muscoli.

Allenamento strutturato per aumentare resistenza muscolare, definizione e controllo tecnico sotto supervisione.

Perfetta per chi cerca risultati rapidi in termini di forza funzionale e composizione corporea.