

## TIPOLOGIE LEZIONI COLLETTIVE FITNESS

### 6 MOTIVI PER FARE CORSI FITNESS

1. Aiutano a mantenere la forma fisica
2. Combattono lo stress
3. Aumentano il metabolismo a riposo
4. Aiutano a consumare piu' calorie
5. Aumentano le capacita' coordinative
6. Aiutano nella socializzazione

### LEGENDA ORARIO

Classificazione

- 1 = allenamento adatto a tutti, soprattutto principianti o con lievi patologie.  
 2 = allenamento di media intensità a basso impatto.  
 3 = per persone già allenate, con elementi coreografici, mix di esercizi ad alto e basso impatto  
 T = TONIFICAZIONE  
 F = FUNZIONALE  
 C = COREOGRAFICO

## DISCIPLINE FUNZIONALI

### • PILATES

Programma di allenamento basato sul movimento. Forma d'arte simile alla danza ,prevede serie ben precise di esercizi che fanno lavorare il corpo dalla testa ai piedi focalizzando ogni movimento su: respirazione, concentrazione, controllo, baricentro, consentendo di plasmare un corpo elastico e tonico.

### • YOGA (FLOW-ASHTANGA)

Programma che prevede la pratica di questa attività in chiave armonica. Aiuta a raggiungere salute e benessere (fisico, mentale, emozionale..)

### • POSTURAL

Programma che ha come scopo quello di sensibilizzare e tonificare la muscolatura del corpo, con l'obiettivo di mantenere tutti i segmenti scheletrici ben allineati in modo da evitare atteggiamenti asimmetrici (dimorfismi) che a lungo andare porterebbero a cattivo funzionamento degli organi vitali.

### • STABILITY / CORE CORE & TONE

Corsi di livello intermedio per approfondire l'allenamento del Core (addominali, dorsali, muscoli del tronco) per ristabilire l' equilibrio armonico e la corretta postura del corpo.

## DISCIPLINE TONIFICAZIONE

### • TRX TRAINING

L'allenamento delle Forze Speciali.. con l'ausilio di speciali cinghie e maniglie si eseguono una serie di esercizi in sospensione a carico naturale utilizzando il proprio peso corporeo come resistenza.

### • SIX PACKS W.

Lavoro a massima intensità per addominali...

### • BODY & PUMP

Allenamento intenso di tonificazione su tutto il corpo con l'ausilio di manubri, bilanceri, body, bar, molto adatto anche all'utente maschile che vuole diversificare l'allenamento in sala attrezzi.

### • TOTAL BODY WORKOUT (T.B.W)(ENERGY B.W.)

Allenamento che intervalla utilizzo dello step o aerobica di base a condizionamento muscolare eseguito con piccoli attrezzi.

### • G.A.G

Gambe, addominali e glutei, lezione specifica per la tonificazione di queste tre zone del corpo.

### • X-TEMPO

È un programma allenante, intenso e completo, ottimo per chi vuole fare un allenamento energico e bruciare calorie.

## FITNESS IN ACQUA

### ADATTE A TUTTI

- BASIC GYM\*
- BASIC BIKE\*/\*\*
- ACQUAGYM\*\*

### PER LAVORARE E DIVERTIRSI

- TONIC GYM\*\*
- ACQUA GAG\*\*
- MINI GAG\*\*
- ACQUA TRAINING\*\*\*
- ABDOMINAL GYM\*\* (30 MINUTI)
- ACQUA CIRCUIT\*\*
- ACQUA POWER 50\*\*\*

### CON GRANDI ATTREZZI ACQUATICI

- AQUABIKE\*\*/\*\*
- FAST BIKE\*\* (30 MINUTI)
- RUN\*\*
- AQUAJUMP\*\*/\*\*
- BIKE CIRCUIT\*\*
- RUN CIRCUIT\*\*
- JUMP CIRCUIT\*\*
- ACQUAPOLE\*\*/\*\*
- MARATHON\*\*\* (60 MINUTI)
- BIKE TRAINING \*\*
- A-STEP\*\*

## LE GRANDI NOVITÀ 2017

- SURFIT POWER/ZEN/ANGEL&DAVIL\*\*\*
- WATER CROSS TRAINING\*\*\*\*
- PILOX CROSS TRAINING\*\*
- CROSS CIRCUIT\*\*\*

### OCCHIO ALL'ASTERISCO

- \* NORMALE
- \*\* IMPEGNATIVO
- \*\*\* MOLTO IMPEGNATIVO

### BASIC GYM\*

Attività adatta a tutti, l'obiettivo principale di questa attività è quello di sviluppare consapevolezza nei movimenti acquatici passando attraverso un'educazione posturale e respiratoria. Non necessariamente a ritmo di musica. Ottimo per persone con problematiche o in fase post-riabilitativa.

### BASIC BIKE\*

Attività adatta a tutti, l'obiettivo principale di questa attività è quello di sviluppare consapevolezza nei movimenti sulla bike acquatica. Ottimo per un' persona che intendono lavorare in assoluta sicurezza utilizzando l'attrezzo acquatico più usato nel mondo.

### ACQUAGYM\*\*

Le sequenze motorie a ritmo rigorosamente musicale e la resistenza che l'acqua oppone al movimento, consentono a coloro che praticano con costanza questa attività di raggiungere, oltre ad un notevole dispendio calorico, due obiettivi fondamentali: un'efficace allenamento cardiovascolare e un tangibile potenziamento muscolare. Sostanzialmente è più intensa della ginnastica dolce e per questo più adatta a persone un po' più dinamiche e attive anche se non necessariamente giovani. L'istruttore sarà dunque più esigente e proporrà un programma di fitness con lezioni di tonificazione alternate a lezioni aerobiche soffermandosi di volta in volta su gruppi muscolari diversi.

### TONIC GYM\*\*

Ecco la versione più hard dell'acquagym, molto adatta a persone che hanno già esperienza di fitness in acqua. Le lezioni di 45 minuti ti richiederanno un ottimo impegno fisico con benefici sotto tutti i punti di vista.

## ALLENAMENTO A CIRCUITO

### • HIDRON POWER CIRCUIT (H.P.CIRCUIT)

Circuito che prevede esercizi di preatletismo con frequenti cambi di intensità.

### • TABATA

È un metodo di allenamento cardiovascolare che propone il concetto di Interval training, alternando una fase aerobica con prestazione ad alta intensità (85-90% FCmax) per 20-30 secondi, ad una fase ad intensità moderata (50-60% FCmax) - cioè un recupero attivo - per circa 90 secondi. Questo permette un elevato consumo calorico.

### • JUMP/ GAG

Nasce direttamente in casa Hidron , è l'insieme di due lezioni aerobica e tono, il divertimento e l'energia del Jump mixata alla tecnica e alla tonificazione di addominali e glutei

### • TONE CIRCUIT

Allenamento della forza e resistenza con utilizzo di vari attrezzi: TRX - bilanceri- manubri ecc.

## ALTA INTENSITÀ/COREOGRAFIA/DIVERTIMENTO

### • CARDIO BOXE

Mezz'ora di allenamento cardiovascolare intenso tramite movimenti derivati dalla Boxe, con utilizzo anche del sacco da Fitboxe.

### • FUT BURN

Il classico "Bruciagrassi", allenamento mirato al dimagrimento, divertente ed efficace.

### • METABOLIC TRAINING

Allenamento a stazioni (Walking, Cycling, pesi) che ha come obiettivo quello di aumentare il metabolismo e quindi il consumo calorico.

### • GLOBAL TONE

Corso che attraverso l'utilizzo dei più svariati attrezzi porta ad un livello di tono e di allenamento cardiovascolare ottimale.

### • STEP DANCE/POWER

La classica interpretazione dell'attrezzo più diffuso e intramontabile del mondo fitness.

### • ZUMBA FITNESS

La massima espressione del divertimento.. un mix di vari stili (aero, dance, caraibi, hip hop) un vero fenomeno a livello mondiale

### • DANZA DEL VENTRE

Entra nel mondo orientale attraverso le musiche, i profumi e l'abbigliamento attraverso una danza sensuale.

### • JUMP

Esercizi a tempo di musica sul mini trampolino elastico..sudore e divertimento.

### • GROUP CYCLYNG

L'espressione più moderna dello Spinning originale, un vero e proprio metodo che ti porta a raggiungere i massimi risultati a livello cardio-muscolare.

### • WALKING PROGRAM

"Non chiamatelo solo tappeto" - divertimento e allenamento allo stato puro..

## SPECIFICHE CORSI AREA HIDRON EXTREME TRAINING (H.X.T.)

### • EXTREME TRAINING

Allenamento che consiste nel mescolare (cross) movimenti tratti da vari sport (corsa, sollevamento pesi e ginnastica artistica).

### • EASY EXTREME TRAINING

Allenamento "facile" per introdurre i principi di mobilità, forza e agilità. Consigliato per i principianti che si avvicinano per la prima volta a questa disciplina

### • COMPETITOR OPEN

Allenamento finalizzato alla preparazione di atleti che vogliono partecipare a gare di fitness.

### • PROVE BEGINNER

Test per valutare il livello di fitness ed essere indirizzato ai vari corsi.

### • H.X.T. CIRCUIT

Allenamento a stazioni per un livello medio di fitness.

### • OBSTACLE RUN

Allenamento che riproduce i percorsi di gara della Spartan Race, Inferno Run, .....

## Tutti gli allenamenti saranno seguiti da Coach Crossfit Level 1 Trainer (CF-L1)

## SPECIFICHE CORSI AREA HIDRON FUNCTIONAL TRAINING

### • FUNCTIONAL TRAINING

Circuito mirato ad allenare il corpo nella sua globalità per aiutarci a migliorare le capacità motorie per la vita di tutti i giorni.

### • HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Allenamento a circuito che alterna periodi brevi ad alta intensità di lavoro a periodi di recupero attivo con esercizi più blandi.

### • HOC (HIDRON OBSTACLE CIRCUIT)

Circuito mirato allo sviluppo dei movimenti legati alle discipline sportive con ausilio dei piccoli attrezzi al fine di migliorare le capacità condizionali e coordinative.

### • DYNAMIC CORE

Circuito specifico per l'allenamento del core (parte centrale del corpo). Il lavoro è quindi incentrato sui muscoli addominali, lombari e pilastri della schiena.

### • HIDRON AB METHOD

Allenamento intensivo per i muscoli addominali.

### • POWER TRAINING

Allenamento a circuito in cui la Forza è l'elemento principale.

### • HIDRON BLAST

Circuito funzionale "esplosivo" in cui vengono svolti esercizi dinamici e ad alta intensità a corpo libero e a coppie con piccoli attrezzi.

### • TACFIT

Allenamento codificato in 150 protocolli di lavoro, studiato per lo sviluppo della mobilità articolare, del condizionamento fisico e il recupero veloce. Tutti i programmi di allenamento sono studiati con diversi gradi di difficoltà per essere adattati ad ogni situazione.

### • D.I.Y. (DO IT YOURSELF)

Allenamento giornaliero che il trainer scrive sulla lavagna in sala.

### ACQUA GAG\*\*\*

Lezione di AcquaGym sviluppata per la bonificazione di Glutei Addominali e Gambe. Questa lezione è studiata per chi vuol lavorare in modo specifico sui punti critici.

### MINI GAG\*\*

Lezione di 30 minuti di Acqua GAG.

### ACQUA TRAINING\*\*\*

Attività in acqua alta, con lavoro prevalente su addominali e gambe. Adatta ad una clientela molto esigente. Non adatta a chi non sa nuotare.

Curiosità: Inventata da un soldato americano reduce dal Vietnam che per riabilitare la gamba ferita costruì un giubbotto galleggiante che utilizzo per fare attività in acqua

### ABDOMINAL \*\*

Lezione di AcquaGym sviluppata per la tonificazione degli addominali.

### ACQUA CIRCUIT\*\*\*

Lezione di AcquaGym sviluppata a stazioni. Ogni stazione prevede l'utilizzo di un distretto muscolare diverso. Talvolta vengono utilizzati i grandi attrezzi in una delle stazioni (Run, Jump, Bike, AquaFitBoxe....

### AQUABIKE\*\*

Attività con la nuovissima bike costruita da aquatix (azienda leader nel mondo). L'istruttore servendosi dei ritmi musicali propone sequenze di esercizi allenanti con alto impatto coordinativo. Questo tipo di attività va a tonificare principalmente gli arti inferiori; gli arti superiori vengono comunque curati durante la lezione.

Innovativa è la regolazione di intensità di pedalata che consente al trainer di sviluppare lavori mirati alle diverse esigenze degli allievi durante lo svolgimento della lezione. Curiosità: acquabike è la bike più usata nel mondo.

### BIKE EXTREME\*\*

Acquabike and more..... Per chi ama la bike Extrema, di tutto di più. Allacciate le cinture

### BIKE TRAINING\*\*\*

Hidron presenta, per gli amanti delle novità, un versione della bike acquatica come non l'avete mai usata. Da provare assolutamente.

### FAST BIKE\*\*

Lezione di 30 minuti di Acquabike

### RUN\*\*

Attività con l'utilizzo dell'innovativo tapis roulant aquatico by aquatix. Questo attrezzo consente in modo naturale uno sviluppo delle capacità cardio e tono utilizzando la camminata o la corsa come base di esercizio. Inoltre, grazie all'utilizzo della apposita maniglia si possono proporre programmi di lavoro su addominali e gambe. Lavoro molto interessante.

### FAST RUN\*\*

Lezione di 30 minuti di AquaRun.

### AQUAJUMP\*\*\*

Attività molto interessante da un punto di vista cardiovascolare. Infatti il jump acquatico sfrutta l'effetto rebound del tappeto elastico per accelerare i battiti cardiaci, questa caratteristica porta ad un lavoro da subito più intenso. Durante una lezione di aquajump di 30 minuti si possono bruciare fino a 250/300 calorie, l'equivalente di una qualsiasi lezione da 45 minuti. Da provare assolutamente. Consiglio: prima di partecipare ad una lezione di aquajump partecipa a lezioni di intensità inferiori.

### BIKE CIRCUIT, RUN CIRCUIT, JUMP CIRCUIT\*\*

Quando parliamo di una di queste 3 attività dobbiamo pensare ad un circuito dove l'utilizzo del grande attrezzo è una costante. A seconda dell'obiettivo.

### ACQUAPOLE\*\*/\*\*

Una grande novità nel panorama internazionale è acquapole. Niente a che vedere con la pole dance terrestre, l'alterego acquatico è sinonimo di lavoro intenso e divertimento

### MARATHON\*\*\*

Circuito molto impegnativo della durata di 60 minuti. Durante le lezioni si alterneranno due istruttori che proporranno lavori Cardio intervallati a lavori Tono, utilizzando sia grandi attrezzi che piccoli attrezzi. Adatto per i "maratoneti" del Fitness.

### A-STEP\*\*

Più che una novità è un ritorno di una disciplina, lo step acquatico, che conserva tutto il suo fascino nonostante gli oltre 15 anni di vita. Nella versione Efficace e divertente.

### ACQUA POWER 50\*\*\*

Dall'evoluzione del TD Circuit nasce Acqua Power 50, 50 minuti di attività suddivisa in 3 stazioni principali; 15 minuti di attivazione cardiovascolare, 15 minuti di tonificazione Arti Superiori o Arti Inferiori e 15 minuti di tonificazione addominale, 5 di defaticamento. Formula di assoluto successo.

## LE NOVITÀ 2017/2018

### SURFIT POWER/ZEN/ANGEL&DAVIL\*\*\*

La disciplina Acquatica più cool del momento, la tavola da surf in piscina sta spopolando nel mondo ed ora è molto sviluppata negli Stati Uniti, Francia, Portogallo e ora grazie allo staff Hidron anche in Italia. È la fusione del lavoro terrestre e del lavoro acquatico; infatti si sfruttano i principi del lavoro a corpo libero terrestre ma utilizzando una superficie, quella del surf, resa instabile dall'acqua. Nella versione Zen mix di Yoga e Pilates. Miscela esplosiva. La Nuova proposta Angel&Davil è il perfetto mix tra Power e Zen.

### WATER CROSS TRAINING\*\*\*\*

L'attività che è in testa alle preferenze degli amanti del Fitness in Acqua Extremo. Nasce dall'evoluzione del Cross Training terrestre ma a differenza del cugino può essere eseguito da persone di vari livelli, l'acqua infatti fornisce un'infinità di vantaggi.... Scoprilci con i nostri trainer.

### CROSS CIRCUIT\*\*\*

Mix tra Acquagym e Cross Training. Piccoli e grandi attrezzi si alterneranno per un allenamento "very strong".

### PILOX CROSS TRAINING\*\*

Le moderne tecniche di allenamento di Yoga e Pilates rielaborare per l'acqua e inserite in un circuito funzionale ispirato al Water Cross Training.