

TIPOLOGIE LEZIONI COLLETTIVE FITNESS

DISCIPLINE OLISTICHE/POSTURALI

- **PILATES** tipologia di allenamento finalizzato al controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di Pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.
- **YOGA (Vinyasa-Anukalana)** : Programma che prevede la pratica di questa attività in chiave armonica. Aiuta a raggiungere salute e benessere (fisico,mentale, emozionale)...
- **POSTURAL**: Programma che ha lo scopo 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.
- **FLEXYBILITY**: allenamento mirato al miglioramento della mobilità articolare e la flessibilità muscolare rivolto a chi pratica sport e ha necessità di incrementare la propria flessibilità ma anche a chi per infortuni o sedentarietà ha una ridotta mobilità e/o vuole superare i propri limiti.
- **DINAMIC- STRETCH**: Riequilibrio muscolare attraverso varie tecniche derivate dalla ginnastica posturale e dallo stretching .

DISCIPLINE TONIFICAZIONE

- **HIDRON GLUTES BAND: Novità 2022/23**. Allenamento intenso di tonificazione con focus gambe e glutei tramite l'utilizzo speciali bande di resistenza elastiche.
- **FLYING** – Allenamento in sospensione con ausilio di speciali AMACHE che permettono un allenamento completo restando sollevati da terra.
- **TRX TRAINING (CIRCUIT)**: 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.
- **BODY & PUMP**: allenamento intenso di tonificazione su tutto il corpo con l'ausilio di manubri, bilancieri ,body bar ,molto adatto anche all'utente maschile che vuole diversificare l'allenamento in sala attrezzi.
- **TOTAL BODY WORKOUT (T.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.

ALLENAMENTO CROSSTRAINING

- **HIDRON EXTREME TRAINING:** E' un programma di rafforzamento e condizionamento fisico mirato ad acquisire benessere completo e generale. E' definito "lo sport del fitness" e consiste nello svolgere "movimenti funzionali ad alta intensità costantemente variati".
- L'obiettivo è quello di potenziare le competenza individuale in tutte le attività fisiche allenando tutti i tipi di abilità (resistenza cardiovascolare-velocità-stamina-coordinazione-forza, ecc. ecc.).
- **FUNCTIONAL TRAINING/FUNCTIONAL CIRCUIT /FUNCTIONAL BODY BUILDING:** Circuiti mirato ad allenare il corpo nella sua globalità per aiutarci a migliorare le capacità motorie per la vita di tutti i giorni. Si utilizzano bilancieri, palle mediche , kettlebell, plio box,row e assault bike in modo differente secondo la tipologia di lezione del wod giornaliero.
- **H. ABDOMINAL METHOD:** Allenamento intensivo per i muscoli addominali.
- **H. GLUTE METHOD:** Allenamento intensivo per gambe e glutei-
- **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.

ALTA INTENSITA' / COREOGRAFIA / DIVERTIMENTO :

- **METABOLIC:** allenamento di interval training con step (utilizzato come incremento di intensità e non per coreografia) piccoli attrezzi o senza, che alterna momenti di alta intensità a momenti di tono massimizzando il dispendio calorico.
- **STEP COREO:** La classica interpretazione dell'attrezzo più diffuso del mondo.
- **FITBOXE:** Le tecniche del pugilato e della kickboxing eseguite a tempo di musica con o senza l'ausilio dei sacchi. Sono necessari guantini o fasce per proteggere le mani.
- **CARDIOTONE:** Lavoro aerobico su base musicale abbinato a lavoro di tonificazione a corpo libero o con piccoli attrezzi.
- **ZUMBA FITNESS:** Togliamo la "fatica" dall'allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per una festa di danza fitness basata sugli intervalli, che ti permette di bruciare calorie. Lasciandoti trasportare dai ritmi latini e di tutto il mondo
- **HIDRON JUMP/ GAG:** Nasce direttamente in casa Hidron , è l'insieme di due allenamenti: quello sul TRAMPOLINO e TOTALBODY. Il divertimento e l'energia del Jump mixata alla tonificazione di addominali e glutei.
- **GROUP CYCLING/HIDRON CYCLE :**L'espressione più moderna dello Spinning originale, un vero e proprio metodo che ti porta a raggiungere i massimi risultati a livello cardio-muscolare.

- **HIDRON POWER CYCLE:** è un nuovo format creato da **HIDRON ACADEMY** che abbina alla pedalata un lavoro di Total Body Workout sulla Bike anche con ausilio di piccoli attrezzi. L'obiettivo è proporre un allenamento più fitness e divertente, che si affianca all'ormai classico indoor cycling coinvolgendo fasce d'utenza diverse e soprattutto le nuove generazioni, young o millennials frequentatori dei club. Un vero e proprio viaggio nella musica, nelle luci, in un connubio piacevole tra danza, fitness, video ed esperienza emozionale di gruppo.
- **WALKING PROGRAM:** “ Non chiamatelo solo tappeto” –divertimento e allenamento allo stato puro. Allenamento cardiovascolare ad alta intensità su uno speciale tappeto meccanico.
- **TREKKMILL:** Una nuova interpretazione del tappeto da Walking, si lavora simulando le varie andature delle escursioni in montagna.
-