

## TIPOLOGIE LEZIONI COLLETTIVE FITNESS

### DISCIPLINE FUNZIONALI

#### • PILATES (PILATES&TONE)

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, anche con l'ausilio di piccoli attrezzi.

#### • 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 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.

#### • FLEXIBILITY

Corso che mira all'allungamento e rilassamento attraverso varie tecniche di stretching (dinamico, PNF..)

### DISCIPLINE TONIFICAZIONE

#### • CORE E TONE

Programma che prevede alternanza fasi di tonificazione e di equilibrio con ausilio di attrezzi (palle.bosu, pesetti..) per un allenamento mirato di tutto il corpo.

#### • FLYING – NOVITA' 2020

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.

#### • ABDOMINAL WORKOUT

Lavoro a massima intensità per addominali .

#### • BODY & PUMP

Allenamento intenso di tonificazione su tutto il corpo con l'ausilio di manubri, bilancieri ,body barr ,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

#### • EXTREME TRAINING

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

#### • FUNCTIONAL TRAINING

Circolo 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)

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

#### • HIDRON AB METHOD

Allenamento intensivo per i muscoli addominali.

#### • POWER TRAINING

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

#### • H..S.C.- HIDRON SPORT CHALLENGE

Una vera e propria gara che ti porterà mensilmente a cercare di superare nuovi traguardi ed essere leader del gruppo di allenamento.

#### • 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.

#### • FUSION WORKOUT

Allenamento funzionale nel POLO. Programma di allenamento funzionale e tonificazione ad intensità variabile. Stimola il metabolismo, aumenta la resistenza, tonifica e rinforza tutti i gruppi muscolari attraverso l'utilizzo dei 3 principali sistemi energetici.

### ALTA INTENSITÀ/COREOGRAFIA/DIVERTIMENTO

#### • STEP DANCE/POWER

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

#### • HIDRON TRAINING CIRCUIT (H.T.CIRCUIT)

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

#### • PILOXING

Un vero allenamento a Round...hai tempo pochi secondi per fare più ripetizioni possibili del gesto atletico derivato dal pugilato...

#### • CARDIO BOXE/ FITBOXE

Le tecniche del pugilato e della kickboxe eseguite a tempo di musica con o senza l'ausilio dei sacchi. Sono necessari guantini o fasce per proteggere le mani.

#### • HIDRON BLAST

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

#### • FAT BURN

50 minuti di allenamento a media intensità con la musica ed ausilio di piccoli attrezzi per andare a intaccare le ns riserve di grassi.

#### • CARDIO & TONE

Coreografia di base sullo step abbinata ad un intenso lavoro di tono.

#### • AERODANCE - STUDIO 54 - LA NOVITA' DEL 2020

TUTTI I GIOVEDI LA SALA SI TRASFORMA IN DISCOTECA E VIENE FATTA LEZIONE AL RITMO DEGLI ANNI '70,'80,'90 CON LUCI DISCO E SPECIAL GUEST.

#### • ZUMBA FITNESS

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

#### • JUMP/GAG

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

#### • DANZA DEL VENTRE

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

#### • GROUP CYCLING

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..

#### • TREKKMIL

Una nuova interpretazione del tappeto da Walking, si lavora simulando le varie andature delle escursioni in montagna.

#### • HIIT (HIGH INTERVAL TRAINING)

Circolo a tempo di musica che alterna picchi di alta intensità a momenti di recupero attivo.

# HIDRON METHOD

per vivere l'allenamento a 360°

## Acqua Gym Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 AcquaTone UP:** Lezione che prevede la Tonificazione parte superiore/addome con utilizzo degli

**Lezione 2 Acqua Zone:** Lezione che prevede il cambio del lavoro del distretto muscolare ogni 5 minuti

**Lezione 3 Acqua Aerobica:** Lezione che prevede un lavoro costante mirato a migliorare le abilità cardiocircolatorie, coordinative e abilità motorie acquatiche.

**Lezione 4 AcquaTone Down:** Lezione che prevede la Tonificazione parte inferiore/addome con utilizzo degli attrezzi

**Lezione 5 Acqua HIIT:** Lezione mirata al miglioramento delle capacità condizionali (forza, resistenza e velocità) con utilizzo del metodo interval training (HIIT, Tabata)

## Acqua Circuit Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 Tone Circuit:** Lezione a circuito mirata alla tonificazione di tutti i distretti muscolari

**Lezione 2 Mix Circuit:** Lezione a circuito mirata allo sviluppo delle capacità cardiovascolari

**Lezione 3 HIIT Circuit:** Lezione a circuito che alterna stazioni di tonificazione a stazioni cardio

**Lezione 4 HIIT Circuit:** Lezione a circuito che utilizza il metodo HIIT

**Lezione 5 Double Circuit:** Lezione a circuito che prevede l'utilizzo di due stazioni con lavoro simultaneo e costruzione coreografica

## Acqua HIIT Hidron Method

Programma di 5 lezioni (LUN-VEN) a rotazione in 5 settimane

**Lezione 1 Tabatat:** Il TABATA è la madre degli interval training, ideato dal dott. Isuzu Tabata, medico della nazionale Giapponese di pattinaggio che con il suo metodo di lavoro dimostro al mondo che l'utilizzo del suo metodo portava risultati scientifici oggettivi. Il blocco di lavoro è composto da round di 8 stazioni con 20 secondi di lavoro intenso e 10 secondi di recupero.

**Lezione 2 Water Cross Training:** Sviluppato dal Cross Fit e successivamente dai circuiti Funzionali terrestri come il Cross Training, il Water Cross Training è una interessante alternativa acquatica che permette agli utenti di avere tutti i benefici del lavoro funzionale in acqua senza avere controindicazioni di sovraccarichi sull'apparato scheletrico e articolare classiche del lavoro a terra. Il WCT è strutturato in stazioni di 40/45 secondi di lavoro e 20 secondi di recupero utili per passare da una stazione all'altra.

**Lezione 3 Endurance:** Nuovo segmento del lavoro funzionale, legato allo sviluppo della forza resistente. Blocchi di lavoro di 3 minuti attiveranno un'intensità tra il 70% e 80% ideale per ottenere l'obiettivo Endurance.

**Lezione 4 AMRAP:** Sigla abbreviata di (As Many Raps As Possible) che tradotta letteralmente sarebbe... "tutte le ripetizioni possibili". Questo allenamento prevede l'utilizzo di più esercizi funzionali in sequenza da ripetere il maggior numero di volte in un determinato tempo. AMRAP oltre ad avere un forte stimolo allenante, sviluppa la capacità coordinativa all'interno di un lavoro ad alta intensità. Molto Interessante.

**Lezione 5 EMOM:** Sigla abbreviata di (each minute one minute), in sostanza hai un minuto di tempo per completare un determinato numero di ripetizioni di un esercizio funzionale prima di andare sul successivo. Il recupero tra una sequenza e la successiva dipenderà quindi dalla velocità con cui si porta a termine il numero di ripetizioni dell'esercizio all'interno del minuto di lavoro. Motivante.

## Lezioni Special

**Basic Gym\***: Attività in acqua che prevede un approccio "Soft"; esercizi corretti eseguiti con posture ottimali e ricerca della coordinazione per dei movimenti armonici saranno il focus della lezione. Obiettivo tenersi in forma partendo da un livello di preparazione non ottimale. Adatto anche a Gestanti, allievi con patologie muscolo scheletriche e persone nella fase post riabilitativa.

**Aquajump Circuit\*\*\***: 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.

**Deep Water\*\*\***: 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.

**Six Packs\*\***: Lezione di AcquaGym sviluppata per la tonificazione degli addominali

**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 con vari livelli di preparazione, l'acqua infatti fornisce moltissimi vantaggi.... Scoprili con i nostri trainer.

**SurFit Start/Power\*\*/\*\*\***: 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. E' 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. La versione Zen prevede un mix di Yoga e Pilates. Miscela esplosiva.

**Acquabike\*\***: 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.

**Metabolic Bike\*\***: Acquabike utilizzando metodologie di allenamento legate a sistemi metabolici diversi. (HIIT)

**Fast Bike\*\***: Lezione di 30 minuti di Acquabike

**Fast HIIT\*\***: Lezione di 30 minuti di Acqua HIIT

## Novità

**Acqua Postural\*\***: Nuova attività che unisce i principi base di attività olistiche come il Pilates e lo Yoga all'acqua. La ricerca continua della postura corretta durante gli esercizi viene resa più impegnativa dalle caratteristiche di instabilità dell'acqua creando una fusion molto interessante. Adatto a tutti.

**Acqua Jump & Step\*\***: Attività che unisce in un'unica lezione l'utilizzo dell'Acquajump e AcquaStep. L'unione dei due attrezzi permette una proposta di lavoro mirata allo sviluppo delle attività coordinative senza tralasciare un eccellente lavoro cardiovascolare.

**AcquaPole&Elastic\*\*/\*\*\***: Una grande novità nel panorama internazionale è AcquaPole. Niente a che vedere con la Pole Dance terrestre, l'alter ego acquatico è sinonimo di lavoro intenso e divertimento. L'utilizzo di una banda elastica completerà il lavoro muscolare.

**Project Training\*\*\***: Programma di allenamento a intensità variabile. Stimola il metabolismo, Aumenta la resistenza, tonifica e rinforza tutti i gruppi muscolari attraverso l'utilizzo dei 3 principali sistemi energetici.

**S.W.A.T.\*\*\*: (Special Water Action Training)** Circuito molto impegnativo della durata di 60 minuti. Durante le lezioni si alterneranno due istruttori che proporranno lavori Cardio intervallati a lavori di Tono, utilizzando sia grandi attrezzi che piccoli attrezzi. Adatto agli amanti del fitness extremo.....