

# CORSI DI FITNESS



Le attività di fitness sono tone up, super tone, yoga dell'energia, yogalates, pilates e gyrotonic: si accomunano per un programma mirato alla diminuzione dello stress, al raggiungimento del benessere psicofisico e al recupero energetico, e per un miglioramento generale del tono e una conseguente consapevolezza del proprio corpo. Il ritmo può essere più o meno serrato a seconda della disciplina, a tempo di musica o con un sottofondo dolce e rilassante. Alcune di queste discipline associano alla cura del corpo e della mente anche un percorso di rigenerazione dello spirito.

E' possibile avere accesso a una lezione gratuita per ciascuno dei corsi sottoelencati.

Elenco Corsi Fitness:

- [tone up](#)
- [Supertone](#)
- [yoga dell'energia](#)
- [yogalates](#)
- [pilates](#)
- [gyrotonic](#)