



# SM3

SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE

SPORTING MILANO 3  
Piazza Marco Polo  
20080 BASIGLIO (MI)  
T 02 8965291  
sportingmilano3.it



# SM3

SPORTING MILANO 3  
HEALTH & LIFESTYLE



SPORTING MILANO 3  
Piazza Marco Polo  
20080 BASIGLIO (MI)  
T 02 8965291  
sportingmilano3.it

ENERGIA & TECNICA

# SM3

SPORTING MILANO 3

HEALTH & LIFESTYLE

## SPECIAL FIT

### JUMPING STEP

Questa nuova attività di gruppo utilizza lo step e il jump in modo alternato: sullo step si svolge un lavoro isotonico con piccoli pesi e sul jumping un lavoro aerobico. L'alternanza del lavoro si svolge nel seguente modo : 10 minuti step 5 minuti jumping fino al completamento dell' ora.

### TRX

Il centro dispone di 15 postazioni di TRX; si tratta di un corso a corpo libero svolto in sospensione, che sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità sfruttando il peso del corpo e la gravità.

### POWER YOGA

È l'evoluzione dello yoga pur mantenendone tutti i principi base: consente di allenare il corpo e nello stesso tempo contrastare lo stress e ristabilire i giusti ritmi psicofisici. È un'attività dinamica che unisce i benefici mentali dello yoga a quelli muscolo scheletrici dell'allenamento muscolare.

### BULLS WORKOUT

Lavoro di condizionamento generale del corpo: forza, velocità, elasticità, reattività, coordinazione su base metabolica. Si tratta di un lavoro a circuito/ gruppi a carico naturale o con utilizzo di pesi, corde, step e attrezzature per l'allenamento funzionale. Allenamento ad alta intensità con cui è possibile incrementare la propria performance sportiva.

## CORSI FITNESS

JUMPING FITNESS

JUMPING FITNESS

(MUMMY & KIDS)

JUMPING FITNESS KIDS

JUMPING STEP

PILATES

PILATES POSTURALE

PILATES FIT PILATES

PILATES STRETCH

POSTURAL GYM

STRETCHING

MOVERO

TRX

BULLS WORKOUT

EASY STEP

FUNCTIONAL TONE

ZUMBA

TONIFICAZIONE

GIOCO DANZA

UPPER BODY

LOWER BODY

STEP

FUNCTIONAL TONE

FIT KIDS WORKOUT

ARM TRAINING & ABS

TRAINING

MILITARY FITNESS

POWER YOGA

YOGA

FIT BALL

NEW AEROBIC DANCE

AERO-TONE

ZUMBA

CARDIO GAG

INTERVAL FIT

## CORSI IN ACQUA

SPINNING

ACQUAGYM

HYDROBIKE

WATER CIRCUIT

## PERSONAL TRAINER

I nostri personal trainer sono a disposizione per elaborare programmi di allenamento personalizzati sulla base delle specifiche esigenze, del traguardo da raggiungere e delle peculiarità fisiche del soggetto, preliminarmente analizzate attraverso test specifici con l'ausilio delle più innovative attrezzature presenti oggi sul mercato.

