

I corsi di fitness migliori del Ticino? Li trovi al Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit!



Funfit è allenamento, divertimento e preparazione grazie ai corsi di fitness tenuti da professionisti.

Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit propone un'ampia selezione di corsi e attività per soddisfare tutti i gusti e le esigenze di allenamento dei propri clienti. Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit si trova presso il World Trade Center di Agno e propone corsi di danza e fitness per chi è alla ricerca di professionisti seri e preparati per un allenamento efficace e divertente.

Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit propone diversi corsi di fitness tra cui scegliere il tuo allenamento ideale.

Scopriamoli insieme:

- **Stretching**

Si tratta di un programma di allungamento muscolare finalizzato a migliorare le funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico. Lo stretching proposto dal Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit incrementa l'elasticità muscolare e tendinea, con un netto miglioramento della facilità di movimento.

- **Fitboxe**

Il Fitboxe è un allenamento fisico di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe e della kickboxing a ritmo di musica sostenuto. Il corso fornisce un'ottima base per la difesa personale.

- **Gag e power gag**

Il GAG è un allenamento di fitness di gruppo, caratterizzato da esercizi mirati di tipo aerobico ed anaerobico. Con l'ausilio della musica il GAG tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei. Il power gag è una lezione intensa adatta a tutti, per rassodare, tonificare e rimodellare alcune delle parti più critiche del nostro corpo.

- **Pilates**

Il metodo Pilates, adatto a tutti, permette di conoscere, controllare, correggere e migliorare la postura fisica. Il metodo Pilates permette di acquisire consapevolezza del respiro, consente l'allineamento della colonna vertebrale, rinforza la muscolatura del tronco ed è ottimo per prevenire i mal di schiena.

Un corso innovativo proposto dal Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit è il Pilates con Cadillac e Reformer. Inoltre viene proposto anche lo speciale Pilates per Gestanti, riconosciuto dalle casse malati, senza dimenticare infine, il più classico Pilates Matfork, eseguito con il tappetino.

- **Zumba**

La Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica latino-americana mixati con movimenti di aerobica. La Zumba ha come obiettivo principale quello di creare un alto consumo calorico. Le coreografie sono create in modo da fornire un lavoro ad alta intensità cardiovascolare ed una buona tonificazione, facendo dimenticare la fatica.

- **Spiderap**

Lo Spiderap è un metodo di allenamento innovativo, semplice, efficace e molto divertente. Lo spiderap usa una particolare cintura (spiderap belt), che posizionata alla vita, collega con degli elastici gli arti superiori e quelli inferiori. Lo spiderap brucia i grassi, tonifica, aumenta la resistenza muscolare, migliora tutto il sistema cardiovascolare.

- **Ginnastica dolce**

Utilissima per tutti, ma particolarmente indicata agli over 60 o a tutte quelle persone con particolari problemi di salute, la ginnastica dolce è caratterizzata da lezioni in cui i movimenti risultano essere dolci, leggeri e senza sforzi eccessivi. Pur essendo una ginnastica strutturata con esercizi semplici, essi vanno a stimolare parti del corpo solitamente poco utilizzate.

- **Addominali**

Quante volte ci promettiamo di fare qualche esercizio di addominale al giorno, ma poi non otteniamo i risultati desiderati? Adesso FunFit ti mette a disposizione un corso dedicato agli addominali. 30 minuti intensivi in cui l'unico obiettivo da raggiungere è quello di scolpire gli addominali. Rinforzare la muscolatura dell'addome oltre che ad avere un ottimo risultato estetico ha un ulteriore importante scopo, ossia sostenere la schiena.

- **Step & Tone**

Vuoi rimanere in forma divertendoti? FunFit ha pensato proprio a tutto! Ecco perché propone ai propri clienti un divertentissimo corso in cui, con l'ausilio di piccoli attrezzi e lo step, si bruciano grassi e si tonifica il corpo grazie ad un lavoro aerobico che va a lavorare sull'intero corpo in tutte le sue parti.

Per garantire la massima assistenza e la migliore qualità dell'esercizio durante i corsi e le lezioni, è necessario prenotare la propria partecipazione presso il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit. Le lezioni e i corsi sono a numero chiuso: sono ammessi al massimo dieci partecipanti. Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit ha creato un app dedicata agli sportivi del centro, disponibile sull'App Store e nel Play Store con il nome "Funfit". Questa app permette l'iscrizione alle singole lezioni dei diversi corsi fitness proposti da Funfit, mentre per i corsi di danza è possibile effettuare l'iscrizione all'inizio per tutta la durata del corso.

A seguito dell'iscrizione al proprio corso fitness, Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit fornisce un utile servizio di conferma della partecipazione alla lezione, attraverso e-mail e un comodo promemoria della stessa, sempre inviato attraverso posta elettronica.

Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit vanta numerose certificazioni e attestati che ne confermano ed esaltano la qualifica di centro di danza d'eccellenza nel Canton Ticino, grazie anche alla dedizione del direttore Gianni Leone. Il Centro, infatti, è riconosciuto e certificato dalla Royal Academy of Dance di Londra e dalla TanzDanse, Scuola Svizzera di Danza, oltre alla possibilità di rimborso di alcune casse malati.

Il Centro Fitness e Scuola di Danza Funfit ti aiuta a tenerti in forma divertendoti!