

# PERCORSI OM SHANTY TECHNOLOGY

## SENTIERI

€ 50,00 60 min.

**KINESIS TONE:** attivazione neuromuscolare - tonificazione generale - defaticamento  
relax con Tisana Goodbye

**KINESIS PILATES:** preparazione e concentrazione - mobilità articolare - tecniche Pilates  
defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**KINESIS TRAINING ZONE:** attivazione neuromuscolare - stretching  
esercitazioni specifiche per preparazioni atletico/sportive - defaticamento - relax

**KINESIS INTERVAL TRAINING:** attivazione neuromuscolare - attività aerobica  
allenamento lipolitico a circuito finalizzato al dimagrimento - relax con Tisana Goodbye

**KINESIS POST REHAB:** riscaldamento specifico - ricondizionamento specifico  
defaticamento relax con Tisana Goodbye

**GRAVITY TONE:** attivazione neuromuscolare - attività aerobica  
tonificazione generale defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**GRAVITY PILATES SNELL:** preparazione e concentrazione - mobilità articolare  
snellimentodefaticamento - relax con Tisana Goodbye

**GRAVITY PILATES CORE:** preparazione e concentrazione - mobilità articolare  
ventre piatto defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**GRAVITY PILATES POWER:** preparazione e concentrazione - mobilità articolare  
potenziamento - defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**GRAVITY POST REHAB:** riscaldamento specifico - trattamento specifico  
defaticamento -relax con Tisana Goodbye

**PANCA FIT:** analisi e scelta del percorso e delle tecniche da utilizzare  
sviluppo del protocollo di lavoro - defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**PANCA FIT POSTURAL:** mobilità articolare - esercizi di ginnastica posturale - strutturazione  
di corretti atteggiamenti e rilascio tensione - defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**PANCA FIT STRECH:** preparazione generale - esercizi di allungamento  
mobilità articolare e detensionamento - defaticamento - relax con Tisana Goodbye

**PANCA FIT REBALANCING:** preparazione generale - esercizi di ribilanciamento  
ecobiopsicologico ed energetico - relax con Tisana Goodbye

**PANCA FIT RELAISE:** preparazione generale - esercizi di rilassamento e rilascio tensionale  
supportati da tecniche di respirazione e rilassamento - relax con Tisana Goodbye