

Functional Training

Tutti i nostri insegnanti sono certificati e riconosciuti dal PMA (Pilates Method Alliance)

Il workout funzionale rappresenta una soluzione ideale per chi desidera un allenamento davvero completo affiancando mobilità e tonificazione al benessere, per avere muscoli forti e pronti a sostenerci efficacemente nella vita quotidiana.

Il Functional Training è un allenamento che punta al miglioramento delle capacità cardiovascolari, per aumentare la resistenza allo sforzo e garantire a chiunque di fronteggiare situazioni di maggior impegno fisico. Ottimo per gli sportivi che necessitano un costante miglioramento delle proprie prestazioni.

Il centro Samila offre 3 proposte di allenamento funzionale

Functional studio

Sala studio

Un circuito differente che si articola tra Barrel, Cadillac, Chair, Bosu, Trx, pedane propriocettive, free form; avvalendosi di macchine e di molti altri piccoli attrezzi che sfideranno resistenza, equilibrio e forza.

Functional Circuit

Sala corpo libero

Un circuito intenso con molti attrezzi quali Bosu, Trx, fitball, free form ecc., ed esercizi a corpo libero con l'obiettivo di migliorare la capacità cardiovascolare, bruciare più calorie e aumentare la resistenza agli sforzi.

Functional Pilates

Sala corpo libero

Una vera e propria lezione di Pilates Matwork reinterpretata con un approccio cardiovascolare abbinata ad esercizi ad impatto più elevato.

