

# GYROKINESIS® Method

Il metodo **GYROKINESIS®** è praticato in classi di gruppo o in lezioni singole guidate da un istruttore certificato, utilizzando strumenti molto semplici: un materassino e uno sgabello.



## FLOW CLASS

---

Fluidità è la parola chiave di questa classe. Per tutte le età e per chi ha voglia di mantenere la propria elasticità fisica in un flusso continuo di esercizi, guidati ognuno dalla respirazione.

## SWEET CLASS

---

I movimenti base della GYROKINESIS® vi porteranno alla conoscenza di questa disciplina scoprendo le potenzialità del vostro corpo. Per ritrovare e mantenere la vostra flessibilità e capacità motoria.

## DYNAMIC CLASS

---

Classe dedicata a tutti coloro che amano il movimento ed il ritmo. Per chi desidera potenziare e tonificare il proprio corpo. La respirazione guiderà ogni singolo movimento, così da creare ritmi cardiovascolari e aerobici diversi, a seconda dell'intensità e velocità del respiro.

## LEVEL 1 CLASS

---

Espansione, fluidità, armonia, respiro e consapevolezza. Primi passi alla scoperta del metodo: per riscoprire il gusto del movimento e migliorare il proprio benessere psico-fisico.

## JEWELS CLASS

---

Classe dinamica e performante. Aiuta a sviluppare le proprie capacità di connessione e ad avere maggiore consapevolezza di sé. I partecipanti utilizzeranno pesetti e Body Bars per enfatizzare il contrasto nei movimenti e per raggiungere le estremità del corpo, lavorando sui collegamenti interni dei muscoli profondi. I risultati saranno: una leggerezza per articolazioni e legamenti, una maggiore velocità nei movimenti e una grande forza in tutto il corpo.

## CREATIVE CLASS

---

I partecipanti a questa classe avranno la possibilità durante l'anno di conoscere i vari format della GYROKINESIS® sperimentandone le potenzialità. Per un viaggio sempre più ricco e stimolante all'interno del proprio corpo.

## HUMANITER

---

Classe dedicata a tutti gli iscritti della Fondazione Humaniter. Esercizi fluidi ed armonici aiuteranno i partecipanti ad allentare le tensioni muscolari e a correggere le posture sbilanciate.

I termini utilizzati per definire le classi sono solo descrittivi, ad eccezione delle Creative Class, tutte le classi sono basate sui format di 60 e 90 minuti del metodo **GYROKINESIS®** Level 1. Per Creative Class si intende l'utilizzo, oltre che del Level 1 anche di specifici format, quali: Metamorphosis breathing class, **GYROKINESIS®** level 2 beginner, Lotus, Jewels of **GYROKINESIS®** Method.



*White Cloud*  
STUDIO  
A.P.D. White Cloud Studio Napoli

CLASSI FUORI SEDE

## CREATIVE CLASS

---

c/o Movimento Danza®

## CREATIVE CLASS

---

c/o Floridiana

Per chi ama praticare attività fisica all'aperto. Un'occasione per entrare in maggiore contatto con sé stessi immergendosi nei colori e nei profumi della natura.

# White Cloud Studio Napoli

Classi di GYROKINESIS® Method

ora	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
7:00					7:00-8:00		
7:30					JEWELS CLASS		
8:00							
8:30							
9:00		9:00-10:00		9:00-10:00			
9:30		SWEET CLASS		SWEET CLASS			
10:00	10:00-11:00			10:00-11:00	10:00-11:00		
10:30	FLOW CLASS			FLOW CLASS	LEVEL 1 CLASS		
11:00					11:00-12:00		
11:30					HUMANITER		
12:00			12:00-13:00		12:00-13:00		
12:30			DYNAMIC CLASS		DYNAMIC CLASS		
13:00							
13:30							
14:00		14:00-15:00		14:00-15:00			
14:30		DYNAMIC CLASS		DYNAMIC CLASS			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			17:00-18:00				
17:30			LEVEL 1 CLASS				
18:00							
18:30							
19:00	19:00-20:30	19:00-20:00	19:00-20:30	19:00-20:00			
19:30	CREATIVE CLASS	CREATIVE CLASS	JEWELS CLASS	CREATIVE CLASS			
20:00					20:00-21:00		
20:30					CREATIVE CLASS		
21:00					c/o Movimento Danza		

**11:00-12:30**  
**CREATIVE CLASS**  
 c/o Floridiana  
 una volta al mese

**20:00-21:00**  
**CREATIVE CLASS**  
 c/o Movimento Danza

**20:00-21:00**  
**CREATIVE CLASS**  
 c/o Movimento Danza