

RACCOLTA VIDEO STREAMING	VIDEO CONTENUTI	NOTE
AeroPilates Primer (Italian)	AeroPilates Theory and (Italian)	Video introduttivi / per principianti DA GUARDARE CON ATTENZIONE PRIMA DEGLI ALTRI VIDEO
	AeroPilates Machine Overview (Italian)	Teoria e benefici dell’Aeropilates c.a. 3 minuti
	Rebounder Overview (Italian)	Panoramica sulla macchina c.a. 5 minuti
	Rules of Body Placement (Italian)	Panoramica sul rebounder c.a. 3 minuti
	Familiar Terms (Italian)	Regole sulle posizioni del corpo c.a. 10 minuti
	Spinal Movements (Italian)	Termini familiari c.a. 4 minuti
	Safety Rules (Italian)	Movimenti della colonna vertebrale c.a. 3 minuti
	1) Basic Introductory (Italian)	Norme di sicurezza c.a. 3 minuti
Basic Workout Package (Italian)		Workout di base introduttivo perfetto per chi inizia. c.a. 23 minuti
		Video livello base / fondamentale Dopo aver ripetuto una decina di volte il workout introduttivo “Basic Introductory”, continua con i seguenti:
	2) Basic AeroPilates (Italian)	Workout di base c.a. 35 minuti
	3) Basic Cardio (Italian)	Workout di base con il cardio rebounder c.a. 25 minuti
	Quando hai familiarizzato con questi due video, continua con i successivi, nell’ordine che preferisci, progredendo dal #1 al #2.	
Fat Burning Cardio Workouts (Italian)		Video “Brucia Grassi” con attività aerobica - si usa soltanto il cardio rebounder
	4) Healthy Heart Cardio (Italian)	Workout brucia grassi #1 c.a. 21 minuti
	5) High Intensity Interval Training (Italian)	Workout brucia grassi #2 (più intenso) c.a. 20 minuti
Stretching (Italian)		Video focalizzati sullo stretching - workout più tranquilli ma molto efficaci.
	6) Simple Stretch (Italian)	Stretching di base #1 c.a. 15 minuti
	7) Full Body Stretch (Italian)	Stretching tutto corpo #2 c.a. 26 minuti
Total Body Tone and Lengthen (Italian)		Video che combinano pilates e cardio rebounder per aumentare la resistenza e l’allungamento in parti specifiche del corpo
	8) Upper Body (Italian)	Parte alta del corpo c.a. 30 minuti
	9) Core (Italian)	Parte centrale del corpo (core) c.a. 34 minuti
	10) Lower Body (Italian)	Parte bassa del corpo c.a. 35 minuti
Strength and Stamina (Italian)		Video che fanno lavorare tutto il corpo combinando pilates e cardio rebounder.
	11) Strong and Lean (Italian)	Forte e snella #1 c.a. 43 minuti
	12) Body, Heart and Mind (Italian)	Corpo, Cuore e Mente #2 c.a. 38 minuti
		Video “Extra”, solo in inglese con l’istruttrice Shauna. *Presente in alcune configurazioni.
	Full Body AeroPilates Workout	Workout a tutto corpo, livello intermedio c.a. 40 minuti