



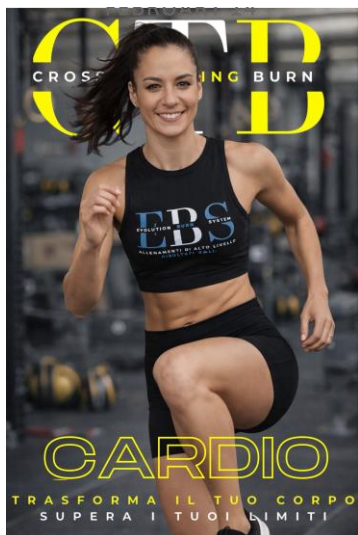
Kombat Burn è un allenamento funzionale ad alta intensità che combina tecniche di pugilato, kickboxing e muay boran con esercizi mirati per bruciare grassi, migliorare la resistenza e potenziare forza e agilità.

L'allenamento è strutturato così:

Tecniche marziali - Sequenze esplosive di colpi e combinazioni ispirate alle tre discipline per potenziare coordinazione, velocità e potenza.

Allenamento funzionale - Esercizi a corpo libero per sviluppare forza, stabilità e resistenza muscolare.

Kombat Burn è un workout completo, sfidante e coinvolgente, ideale per chi vuole scolpire il corpo, scaricare lo stress e allenarsi come un vero guerriero!



Cross Training Burn è un allenamento ad alta intensità progettato per sviluppare forza, resistenza, potenza e capacità cardiovascolare, combinando esercizi funzionali e circuiti esplosivi per un workout completo e altamente efficace.

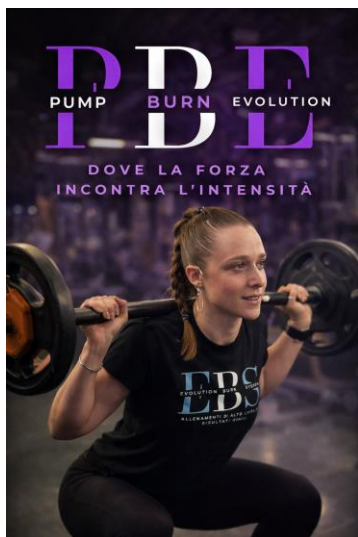
L'allenamento è strutturato in quattro sessioni, ognuna focalizzata su un aspetto chiave della performance atletica:

Forza: sviluppa la resistenza muscolare e la potenza. Prevede l'utilizzo di attrezzi.

Cardio: migliora la resistenza cardiovascolare e la capacità aerobica. Allenamento che sfrutta esclusivamente il proprio corpo.

Misto: combina esercizi di forza e cardio per un allenamento completo per migliorare sia la resistenza muscolare che la capacità aerobica.

Cross Training Burn è l'allenamento perfetto per chi vuole superare i propri limiti, migliorare la performance e trasformare il proprio corpo!



Pump Burn Evolution è il corso perfetto per chi vuole costruire forza e definizione muscolare con un allenamento strutturato e coinvolgente. Utilizzando bilancieri, manubri e piccoli attrezzi, questa lezione combina lavoro di resistenza e tonificazione in un mix esplosivo di tecnica e intensità.

Il workout è strutturato in blocchi che coinvolgono i principali gruppi muscolari (gambe, glutei, petto, schiena, spalle e braccia) attraverso ripetizioni controllate e progressioni di carico.

- La musica ti guiderà durante l'intero allenamento, sincronizzando ogni movimento per aiutarti a mantenere ritmo e motivazione.
- L'obiettivo è quello di migliorare la forza resistente, aumentare la massa magra e definire il corpo, mantenendo sempre un elevato dispendio energetico.

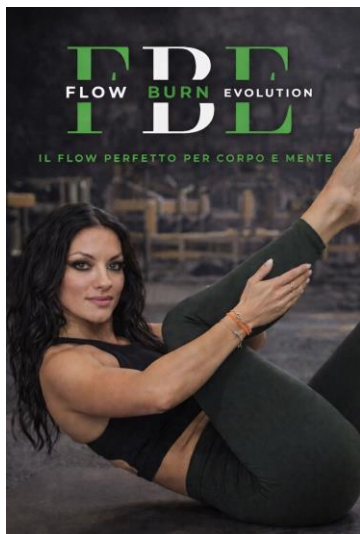
Adatto a tutti i livelli: puoi modulare il carico in base alla tua preparazione

Clausola di Riservatezza

Il presente documento è strettamente riservato e di esclusiva proprietà di EBS - Evolution Burn System.

È vietata la riproduzione, divulgazione o trasmissione, totale o parziale, a terzi senza autorizzazione scritta del titolare, in particolare verso soggetti operanti nel medesimo settore o concorrenti.

La violazione della presente clausola comporterà l'attuazione delle opportune azioni legali a tutela dei diritti del titolare, anche ai sensi dell'art. 623 del Codice Penale (Rivelazione di segreto professionale) e dell'art. 308 del Codice Penale, ove applicabili.



FlowBurn Evolution è l'incontro perfetto tra Pilates, Yoga, stretching e allenamento funzionale, pensato per chi cerca un mix di forza, mobilità e consapevolezza corporea. Questa lezione ti guiderà attraverso movimenti fluidi e controllati, sincronizzati con la respirazione, per migliorare il controllo del corpo, la flessibilità e la tonicità muscolare.

L'allenamento è strutturato in sequenze che uniscono movimenti di Yoga per la mobilità, esercizi di Pilates per il core e la stabilità, e elementi di stretching per migliorare l'elasticità muscolare.

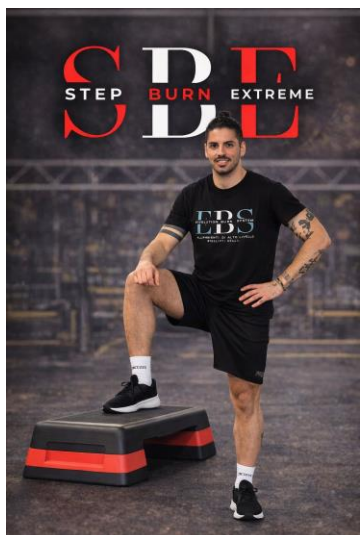
- Ogni esercizio è studiato per creare una transizione armoniosa tra forza e rilassamento, mantenendo un ritmo costante che ti permette di lavorare sul tono muscolare e sulla respirazione.
- La musica accompagna la lezione, creando un'atmosfera rilassante ma intensa.



Athletic Burn Training è il corso ideale per chi vuole bruciare calorie, definire il corpo e migliorare la resistenza cardiovascolare

attraverso un mix esplosivo di esercizi ad alta intensità. Preparati a una sessione che combina cardio, forza e resistenza muscolare per portare il tuo metabolismo al massimo e spingere il tuo corpo oltre ogni limite! L'allenamento è strutturato in blocchi di lavoro intensi alternati a recuperi attivi, per mantenere alto il battito cardiaco e massimizzare il consumo calorico.

La musica ad alto ritmo ti guiderà durante tutta la sessione, aiutandoti a mantenere la carica e a dare il massimo fino alla fine. Brucia grassi e calorie in tempi record. Aumenta la resistenza e la forza muscolare. Migliora la composizione corporea e definisci i muscoli. Lascia con una sensazione di energia e potenza.



Step Burn Extreme è un allenamento HIIT (High-Intensity Interval Training) che sfrutta l'utilizzo dello step per creare una combinazione vincente di cardio, forza e resistenza. Dimentica le classiche lezioni musicali: qui si lavora con diversi metodi di allenamento strutturati per spingere il tuo corpo al massimo e ottenere risultati concreti in termini di tonificazione e miglioramento della performance.

- L'allenamento è organizzato in cicli ad alta intensità seguiti da brevi fasi di recupero, per mantenere elevata la frequenza cardiaca e massimizzare il dispendio calorico.
- Lo step viene utilizzato come base per esercizi dinamici e di forza: salti, affondi, pushup, squat e movimenti pliometrici che coinvolgono tutti i gruppi muscolari.
- Vengono utilizzati diversi metodi di lavoro per stimolare continuamente il corpo. Step Burn Extreme è l'allenamento per chi vuole sentire il cuore battere forte, i muscoli bruciare e vedere risultati concreti in poco tempo. Preparati a superare i tuoi limiti, uno step alla volta!

Clausola di Riservatezza

Il presente documento è strettamente riservato e di esclusiva proprietà di EBS - Evolution Burn System.

È vietata la riproduzione, divulgazione o trasmissione, totale o parziale, a terzi senza autorizzazione scritta del titolare, in particolare verso soggetti operanti nel medesimo settore o concorrenti.

La violazione della presente clausola comporterà l'attivazione delle opportune azioni legali a tutela dei diritti del titolare, anche ai sensi dell'art. 623 del Codice Penale (Revelazione di segreto professionale) e dell'art. 308 del Codice Penale, ove applicabili.



Dance Burn Evolution è un'esperienza di fitness musicale ad alta energia che combina ritmo, movimento e allenamento in un mix esplosivo. Questa lezione coinvolgente ti farà bruciare calorie, migliorare la coordinazione e tonificare tutto il corpo attraverso coreografie dinamiche su musiche travolgenti.

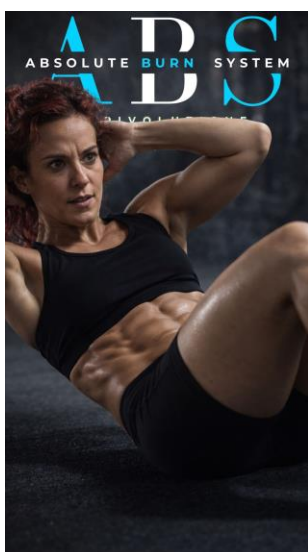
Perfetto per chi ama divertirsi mentre si allena, Dance Burn Evolution è adatto a tutti i livelli, grazie a sequenze accessibili e progressioni pensate per far muovere ogni partecipante con energia e passione. Preparati a vivere un allenamento che accende il metabolismo, migliora la resistenza e ti lascia con un sorriso stampato sul volto!



Functional Strength Evolution è l'allenamento perfetto per chi vuole costruire forza, tonificare il corpo e migliorare la resistenza muscolare lavorando a ritmo di musica. Ogni esercizio è sincronizzato con la musica per aiutare a mantenere la concentrazione, creando un'esperienza di allenamento coinvolgente e motivante. Ogni sessione segue un flow musicale preciso che guida le fasi di lavoro, aiutandoti a mantenere la tecnica corretta e la giusta intensità.

Si lavora con ripetizioni controllate per stimolare l'ipertrofia muscolare e migliorare la resistenza, con fasi di recupero breve per mantenere alto il livello di attivazione muscolare.

Functional Strength Evolution è l'allenamento che trasforma la forza in ritmo e il ritmo in energia! Preparati a sentire ogni muscolo lavorare e a vedere il tuo corpo cambiare, una ripetizione alla volta.



ABSolute Burn System è un allenamento ad alta intensità interamente focalizzato sul core e sulla stabilità del corpo, combinando esercizi funzionali, forza e controllo per scolpire e potenziare la zona addominale in modo completo. Ogni sessione è studiata per coinvolgere non solo gli addominali, ma anche gambe, glutei e parte superiore, creando un lavoro sinergico e dinamico.

La struttura dell'allenamento alterna fasi di stabilità, potenza e resistenza, con movimenti che mettono alla prova equilibrio, coordinazione e controllo posturale. Brevi recuperi e un'intensità progressiva rendono ogni round una vera sfida per il corpo e la mente. ABSolute Burn System è l'allenamento ideale per chi vuole definire il core, migliorare la postura e aumentare la forza funzionale. Preparati a sentire ogni singolo muscolo lavorare: il tuo "ABS power" ti aspetta.

Clausola di Riservatezza

Il presente documento è strettamente riservato e di esclusiva proprietà di EBS - Evolution Burn System.

È vietata la riproduzione, divulgazione o trasmissione, totale o parziale, a terzi senza autorizzazione scritta del titolare, in particolare verso soggetti operanti nel medesimo settore o concorrenti.

La violazione della presente clausola comporterà l'attuazione delle opportune azioni legali a tutela dei diritti del titolare, anche ai sensi dell'art. 623 del Codice Penale (Revelazione di segreto professionale) e dell'art. 308 del Codice Penale, ove applicabili.

EBS

EVOLUTION BURN SYSTEM

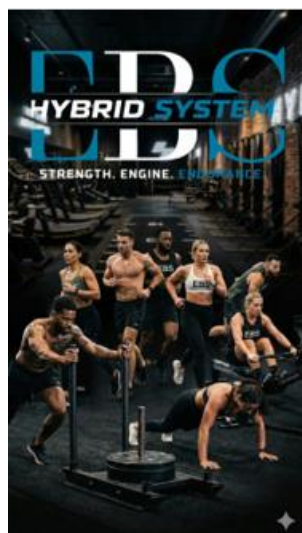
ALLENAMENTI DI ALTO LIVELLO
RISULTATI REALI.



One More Beat è l'allenamento funzionale HIIT che combina il lavoro sulla bike con esercizi a corpo libero e l'utilizzo di piccoli attrezzi per creare un mix esplosivo di cardio e forza. Questa

lezione ti porta a spingere oltre i tuoi limiti, alternando fasi di lavoro ad alta intensità sulla bike a esercizi mirati per tonificare e rafforzare tutto il corpo. Il ritmo della musica ti guiderà in ogni fase, mantenendo alta la motivazione e la concentrazione! Migliora la resistenza cardiovascolare e muscolare. Tonifica gambe, glutei, core e parte superiore del corpo. Aumenta la capacità di recupero e la potenza esplosiva. Alternanza tra bike e forza per un allenamento completo e dinamico.

One More Beat è l'allenamento perfetto per chi cerca una sfida totale, tra cardio e forza, seguendo il ritmo della musica. Preparati a dare tutto, una pedalata e una ripetizione all'volta!



EBS HYBRID SYSTEM è un sistema proprietario di allenamento ibrido strutturato, con programmazione ciclica di 6 settimane, progressioni misurabili e benchmark. Non è un corso, ma una piattaforma strategica per aumentare retention, ticket medio e posizionamento premium del club.

Format: • Hybrid Pro → Performance e preparazione avanzata (strength + engine + ranking).

• Hybrid Studio → Functional boutique per general fitness, scalabile e immersivo.

• Hybrid Elite → Format evento/team challenge ad alto impatto e marketing.

Un brand. Tre livelli. Un sistema replicabile.



Booty Building Burn è l'allenamento definitivo per chi vuole scolpire, tonificare e potenziare i glutei attraverso un lavoro mirato con carichi importanti e tecniche di allenamento avanzate. Qui non si tratta di semplici esercizi di attivazione: preparati a costruire forza e volume con movimenti controllati e progressivi, senza distrazioni musicali, per una connessione mente-muscolo totale.

L'allenamento è strutturato in blocchi di forza e resistenza, dove vengono utilizzati bilancieri, manubri, kettlebell e bande elastiche per creare tensione e stimolare l'ipertrofia muscolare.

I carichi vengono progressivamente aumentati nel tempo,

seguito un approccio di sovraccarico progressivo per stimolare la crescita muscolare e migliorare la forza.

Booty Building Burn non è un semplice workout per i glutei: è un programma di costruzione muscolare studiato per ottenere risultati reali e duraturi. Preparati a sentire il bruciore e vedere la differenza, perché glutei forti significano un corpo forte!

Clausola di Riservatezza

Il presente documento è strettamente riservato e di esclusiva proprietà di EBS - Evolution Burn System.

È vietata la riproduzione, divulgazione o trasmissione, totale o parziale, a terzi senza autorizzazione scritta del titolare, in particolare verso soggetti operanti nel medesimo settore o concorrenti.

La violazione della presente clausola comporterà l'attivazione delle opportune azioni legali a tutela dei diritti del titolare, anche ai sensi dell'art. 623 del Codice Penale (Rivelazione di segreto professionale) e dell'art. 308 del Codice Penale, ove applicabili.