



TABATA (H.I.I.T.) / Palestra Wellness Evolution a Imperia

Mappa

□

 ATTIVITA' FITNESS & WELLNESS SALA ATTREZZI & SALA CARDIO: -BODY BUILDING; -ALLENAMENTO AL FEMMINILE; -RIEDUCAZIONE FUNZIONALE; -PERSONAL TRAINER. CORSI SALA FITNESS: -PUMP; -CIRCUITO; -CORE; -G.A.G. CIRCUITO; -SUPER JUMP; -ZUMBA; -STEP INTENSITY; -FIT BOXE. ATTIVITA' OLISTICHE: -PILATES; -GINNASTICA POSTURALE. SPINNING o INDOOR CYCLING ALLENAMENTI ALTA INTENSITA': -ALLENAMENTO FUNZIONALE; -TABATA WORKOUT. SCUOLA DI DANZA: -DANZA CLASSICA -DANZA MODERNA -HIP HOP -GIOCO DANZA ARTI MARZIALI: -MUAY THAI

Descrizione

TI ASPETTIAMO PER LA SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!! ALLENAMENTI ALTA INTENSITA' TABATA (H.I.I.T.) Lunedì ore 16 Martedì ore 19.10 Giovedì ore 13 & ore 18.10 Il Tabata training è una forma molto intensa di allenamento cardiovascolare anaerobico in interval training. Si utilizzano esercizi con piccoli attrezzi, aerobici e di ginnastica. Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via V. S.Agata 1.

Contatti

**PALESTRA WELLNESS EVOLUTION
SSDRL**

Tel. 3334096053

<http://www.wellnessevolution.it>

V. S.Agata 1, Imperia, 18100
APERTURA: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 9.30 ALLE 21.30 SABATO
E DOMENICA DALLE 10 ALLE 13