offerta allenamento sala pesi sala cardio - promozione abbonamento palestra wellness

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

SALA PESI & SALA CARDIO / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia ORARIO SALA PESI & SALA CARDIO: dal LUNEDI' al VENERDI' dalle 9:30 alle 21:30; SABATO dalle 10 alle 13; DOMENICA (da Ottobre a Maggio) dalle 10 alle 13. PER INFO 3334096053 (Giorgio). Presso palestra "WELLNESS EVOLUTION" a Imperia in via V. S.Agata 1. SALA CARDIO (attrezzata "MATRIX"). E' un'area interamente dedicata al movimento per l'allenamento cardiovascolare; offre una vasta gamma di attrezzi per soddisfare tutte le esigenze ed i desideri delle persone: tappeti, scala , ellittica, bici e vogatore. Favorisce lo scioglimento di grassi, potenzia il sistema cardio-circolatorio e respiratorio. LA SALA PESI (attrezzata "PANATTA SPORT"). Nella nostra sala pesi è possibile svolgere diversi tipi di allenamenti tra i quali: - ALLENAMENTI AL FEMMINILE: si rivolge a donne di ogni età e livello di preparazione, proponendo esercizi e programmi di allenamento mirati per le vostre esigenze specifiche. Grazie a istruzioni chiare e dettagliate da parte dell'istruttore, potrete mettere a punto un programma di allenamento completo e personalizzato, che vi permetterà di snellire gambe, cosce e glutei (via la cellulite!), tonificare le braccia, incrementare la forza e la stabilità del core, rassodare il corpo e ridurre il girovita mantenendovi in una forma smagliante; - BODY BUILDING: traduzione "costruzione del corpo", è una disciplina che con un programma di allenamento guidato dall'istruttore o dal personal trainer, con l'uso di pesi e un'alimentazione corretta si pone come fine l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo. Da non confondere con il "body building agonistico" che propone misure esagerate, e che ormai come tutti gli sport a livello agonistico (esasperato) non sono salutari; - PROGRAMMI DI RIABILITAZIONE: sono indicati per i soggetti affetti da patologie traumatiche o post-operatorie per proseguire il lavoro fisioterapico. Grazie a programmi studiati dai nostri istruttori si potrà ottenere il rafforzamento del tono muscolare, il miglioramento delle funzionalità articolari e l'incremento dell'efficienza fisica del paziente; - Sedute private di PERSONAL TRAINER.

Powered by **SiHappy.it** © 2024

Contatti

PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL
Tel. 3334096053
http://www.wellnessevolution.it

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