



## offerta corsi di gruppo sala fitness - inizi o corsi di gruppo 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

**ATTIVITA' DI GRUPPO IN SALA FITNESS / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia PER INFO 3334096053 (Giorgio).** Presso **PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via S.Agata 1.** I **CORSI DI GRUPPO IN SALA FITNESS** si dividono in due categorie: - **ATTIVITA' DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE** che hanno come obiettivo quello di scolpire, tonificare e rinforzare il corpo e si svolgono a corpo libero o con l'ausilio di carichi moderati. Questo tipo di attività proposte sono: **IL PUMP** che scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero con l'utilizzo di bilanciere e manubri. Concedendosi sull'uso di bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni si guadagna forza ed in tempi rapidi si raggiunge un corpo tonico ed asciutto; **IL CIRCUITO** che è un allenamento ove si programmano e si eseguono in successione diversi esercizi senza pausa tra loro, sia a corpo libero, sia con utilizzo di piccoli attrezzi, e possono avere come obiettivo lo sviluppo muscolare e delle capacità cardiovascolari; **IL CORE** che ha come obiettivo il tronco e le catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo; è un programma ideale per ridurre addome e glutei sviluppando forza funzionale; **IL G.A.G. CIRCUITO** che è una lezione di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare la zona dei glutei, degli addominali e delle gambe nonché aumentare la forza. La tecnica G.A.G. permette anche di bruciare il grasso superfluo e migliorare la microcircolazione delle gambe per combattere gli inestetismi della cellulite. Il condizionamento muscolare è la capacità di allenare i propri muscoli ad un grado di contrazione diversa da quella normale, ottenendo una migliore risposta neuromuscolare (tono), ed una migliore resistenza (endurance). - **ATTIVITA' CARDIOVASCOLARI** che hanno come obiettivo principale quello di scatenare divertimento creando un alto consumo calorico attivando al massimo il sistema brucia grassi. Questo tipo di attività proposte sono: **IL SUPER JUMP** che consiste nello scatenarsi e divertirsi saltando su un trampolino a tempo di musica. Su quest'ultimo si svolgono specifiche sequenze di esercizi. È un eccezionale allenamento brucia grassi, divertente e alleato contro la cellulite; **LA ZUMBA** che è una lezione scatenante e divertente che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribic

a, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale quello di creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità; LA FITBOXE che è un allenamento capace di liberare dallo stress. Il programma all'insegna dell'energia è ispirato dalle arti marziali e attraverso pugni, calci e kata si ha un alto dispendio energetico raggiungendo un livello superiore di resistenza cardiovascolare; LO STEP INTENSITY che è un allenamento energetico svolto su step, si svolgono blocchi di lavoro cardio che innalzano il sistema brucia grassi alternati a blocchi di condizionamento muscolare che scolpiscono e tonificano il corpo. Il cardio fitness definisce un insieme di esercizi che aiuta a migliorare il sistema più importante per la salute del nostro corpo, cioè il sistema cardio-respiratorio, formato da polmoni e cuore, il motore del nostro corpo; con l'allenamento cardiovascolare e aumentiamo la resistenza, riduciamo lo stress, preveniamo il rischio di malattie e ci prepariamo ad una vita più sana, grazie ad un corpo non solo più gradevole, perché magro, ma più efficiente.

## **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

---