



offerta allenamenti alta intensità - allenamento funzionale calistenico tabata

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

ALLENAMENTI ALTA INTENSITA' / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia SCOPRITE S TESSO... SUPERA I TUOI LIMITI... FATICA ASSIEME A NOI!!! Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via V. S.Agata 1. CORSI AD ALTA INTENSITA' CHE SI SVOLGONO NELLA NOSTRA PALESTRA: ALLENAMENTO FUNZIONALE E CALISTENICO: si svolgono esercizi ad altissima intensità a corpo libero (calistenico) o con piccoli attrezzi (con sovraccarichi) quali pesi, bilancieri, kettlebell, palle mediche, box, ecc... Vi aiuterà ad avere un corpo bello, in forma e tonico, senza andare ad appesantire la figura, ma solo definendola dal punto di vista muscolare. Sviluppa le capacità funzionali portandoti a livelli che mai avresti immaginato; TABATA: 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.

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