



offerta corso di pump fitness Alessandria - occasione pump fitness di gruppo Alessandria

📍 Mappa

□



Aquaelibrium è il primo centro polifunzionale di Alessandria. Con piscina

coperta e riscaldata, sala pesi e macchinari all'avanguardia dei migliori marchi MADE IN USA, un vero e proprio centro per il benessere psicofisico e per il vostro allenamento quotidiano. Aquaelibrium è un centro polifunzionale che propone diverse tipologie di corsi divisi in tre diversi settori: CORSI IN ACQUA: acquagym, acquastep, hydrobike, jump, acquagag, acquaaerobic, acquabpm, acquatonic CORSI A TERRA: corpo libero (ginnastica dolce), zumba, gymbar, fitboxe, jumping, indoor cycling e corsi specifici come il functional SPORT DA COMBATTIMENTO e MMA (Mixed Martial Arts). SPA CON CENTRO BENESSERE E THERMARIUM ORARIO THERMARIUM: Dal lunedì al venerdì dalle 11,00 alle ore 21,30 Sabato : dalle ore 10.00 alle ore 14,30 Sabato e Domenica : dalle ore 11.00 alle ore 15.30 Domenica : dalle ore 11.00 alle ore 17.30 AQUAELIBRIUM Fitness SPA Via Girgenti 3 - 15121 Alessandria - Tel/Fax 0131/288135 www.aquaelibrium.it - info@aquaelibrium.it La struttura presenta un parcheggio interno riservato ai clienti della palestra.

📄 Descrizione

Scegli il nostro corso di Pump Fitness alla Palestra Aquaelibrium Diffusione sport, una disciplina di gruppo che permette di agire su alcuni muscoli in maniera puntuale: in particolare, durante l'allenamento le fasce muscolari di tipo lento o resistente vengono "pomate", ovvero si riempiono di sangue in virtù dello sforzo fisico prolungato, ed esauriscono così le riserve di glicogeno ed ossigeno bruciando calorie e tonificando il corpo. Lo sforzo muscolare previsto dal fitness pump andrà a stimolare la formazione di massa magra, rendendo il corpo più snello, tonico e sano. Gli effetti del "pump" sono vari e dipendono dalla frequenza e dall'intensità dell'allenamento. Gli esperti suggeriscono che fitness e body pump infatti siano utili per: -Bruciare calorie -Tonificare i muscoli -Rafforzare le articolazioni -Potenziare la resistenza fisica -Migliorare la postura

☎️ Contatti

AQUAELIBRIUM FITNESS & SPA

Tel. 0131288135

<http://www.palestra.alessandria.it>

V. Girgenti 3, Alessandria, 15121

Dal Lunedì' al Venerdì' dalle 9,00 alle

22,00 Sabato dalle ore 9 alle 18,00

Domenica dalle 10,00 alle 18,00

ORARIO THERMARIUM: Dal lunedì

al venerdì dalle 11,00 alle ore 21,30

Sabato e Domenica : dalle ore 11.00

alle ore 17.30