



offerta corsi di gruppo palestra alessandria - occasione allenamento fitness 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 MAD E 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

Presso la Palestra AQUAELIBRIUM DIFFUSIONE SPORT SSD di Alessandria si organizzano corsi di gruppo per il vostro allenamento fitness. E' risaputo che l'allenamento di gruppo porta maggiori risultati ed è la nuova tendenza del fitness. Il motivo è semplice ma non è sempre stato così scontato: qualunque sia l'obiettivo che si vuole raggiungere andando in palestra (perdere peso, tonificare e scolpire il proprio corpo, diventare più forte) è molto facile gettare la spugna quando si è soli e il gioco si fa duro. E questo è l'attimo in cui entrano in gioco i benefici del fitness di gruppo con l'energia che si scatena dalla condivisione e dell'esperienza di allenamento. Fare sport deve innanzitutto essere divertente: l'allenamento di gruppo è uno strumento forte in termini di motivazione, ispirazione e risultati. Sfida e competizione da un lato, supporto nei momenti di perdita di volontà dall'altro. Quando ci si allena in gruppo, i progressi e i risultati delle persone che si allenano con noi ci motivano affinché possiamo continuare ad allenarci e raggiungere così i nostri obiettivi. Allenarsi insieme ad altre persone crea un clima favorevole che fa avvertire meno la fatica. In gruppo inoltre si ricevono molti consigli, si possono analizzare meglio i problemi di ognuno e si hanno più possibilità di realizzare esercizi nuovi che magari prima non saremmo stati in grado di fare. E poi non possiamo sottovalutare l'aspetto della socializzazione: mentre ci si allena si creano relazioni e si fa amicizia.

☎️ 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

0 Domenica dalle 10,00 alle 18,00

ORARIO THERMARIUM: Dal lunedì al venerdì dalle 11,00 alle ore 21,30 www.sihappy.it

Sabato e Domenica : dalle ore 11.00
alle ore 17.30
