



offerta corsi di step alessandria - occasione step corso ginnastica aerobica 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, aquastep, 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 step e ginnastica aerobica in gruppo. Tutti conoscono i principali benefici dello step, ma andiamo ad analizzarli nei dettagli. Fa dimagrire, sollecita i muscoli di tutto il corpo (non solo la parte bassa), aiuta a bruciare molte calorie per riacquistare un peso forma: ovviamente, si bruciano calorie in base a diversi fattori come la velocità dei movimenti, l'altezza dell'attrezzo e il tempo dedicato a questo tipo di ginnastica aerobica. L'ideale sarebbe abituarsi a 2-3 lezioni a settimana della durata di 45-60 minuti ciascuna secondo il grado d'intensità. In questo modo, per ogni lezione, il consumo calorico è di circa 500 Kcal (come dire un'ora di corsa alla velocità di 5 km orari). Lo step serve per dimagrire, rassodare gambe e glutei, combattere la cellulite e le adiposità su addome, cosce e fianchi, ma non solo: migliora anche il sistema cardiovascolare, la coordinazione neuro-motoria, la resistenza allo sforzo, la capacità polmonare (per il controllo del fiato) e la deambulazione, ottenendo equilibrio e armonia dei movimenti e migliorando la postura. L'esercizio fisico in genere permette di scaricare lo stress e lo step, essendo anche divertente, coreografico e praticabile in gruppo ed a ritmo di musica, serve anche da pretesto per sviluppare rapporti sociali.

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

www.sihappy.it

