



## offerta lezioni jumping palestra alessandria - occasione corso jumping fitness al essandria

### 📍 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](http://www.aquaelibrium.it) - [info@aquaelibrium.it](mailto: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 Jumping Fitness. Durante una lezione di Jumping Fitness si salta continuamente su un trampolino elastico seguendo i ritmi alternati della musica e per potenziare alcuni esercizi si possono utilizzare dei pesetti o appoggiarsi alla barra-manubrio così da intensificare il lavoro di spinta sulle gambe; la barra stabilizzatrice ha anche la doppia funzione di dare maggior stabilità e sicurezza soprattutto se si è alle prime armi. La combinazione fra accelerazione e assenza di gravità (nell'apice del salto a cui segue invece un aumento della forza nella fase di atterraggio) fa aumentare la percentuale di calorie bruciate durante una seduta di jumping fitness (in media 500-600) così da dimagrire se si associa l'allenamento costante ad una dieta equilibrata o ipocalorica. I continui rimbalzi sollecitano gambe e glutei, rendendo la muscolatura più soda, e migliorano la circolazione il che si traduce in un aiuto nella lotta contro la cellulite.

### ☎️ Contatti

**AQUAELIBRIUM FITNESS & SPA**

Tel. 0131288135

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

V. Girgenti 3 , Alessandria, 15121

Nessun orario indicato