


## palestra wellness evolution corsi palestra - occasione corsi di gruppo imperia

### 📍 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

La palestra WELLNESS EVOLUTION di Imperia ti aspetta per la SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!! Ecco l'orario 2020 dei CORSI FITNESS !!!Un viaggio verso L'ESTATE!!! **ORARIO: CIRCUITO:** lun 9.30 e 13.00 / mar 17.10 G.A.G. : lun 13.00 / mer 16.10 / ven 9.30 **PUMP:** lun 17.10 / mer 14.30 / gio 13.00 / ven 18.30 / sab 10.30 **CORE:** lun 18.20 / mar 13.10 e 19.00 / gio 16.10 **SUPER JUMP:** mar 18.10 / mer 13.00 / gio 14.30 / ven 16.30 **POUND:** mar 14.30 / mer 9.30 / gio 18.10 / ven 13.00 **STEP INTENSITY:** lun 19.10 / mer 13.00 / gio 17.10 **FIT BOXE:** mer 18.30 / ven 13.00 **I CORSI DI GRUPPO IN SALA FITNESS** si dividono in due categorie: - **ATTIVITA' DI CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE** che hanno come obiettivo quello di scolpire, tonificare e rinforzare il corpo e si svolgono a corpo libero o con l'ausilio di carichi moderati. Questo tipo di attività proposte sono: **IL PUMP** che scolpisce, tonifica e rinforza il corpo intero con l'utilizzo di bilanciere e manubri. Concentrandosi sull'uso di bassi carichi di lavoro e alte ripetizioni si guadagna forza ed in tempi rapidi si raggiunge un corpo tonico ed asciutto; **IL CIRCUITO** che è un allenamento ove si programmano e si seguono in successione diversi esercizi senza pausa tra loro, sia a corpo libero, sia con utilizzo di piccoli attrezzi, e possono avere come obiettivo lo sviluppo muscolare e delle capacità cardiovascolari; **IL CORE** che ha come obiettivo il tronco e le catene muscolari che connettono la parte inferiore e superiore del corpo; è un programma ideale per ridurre addome e glutei sviluppando forza funzionale; **IL G.A.G. CIRCUITO** che è una lezione di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare la zona dei glutei, degli addominali e delle gambe nonché aumentarne la forza. La tecnica G.A.G. permette anche di bruciare il grasso superfluo e migliorare la microcircolazione delle gambe per combattere gli inestetismi della cellulite. Il condizionamento muscolare è la capacità di allenare i propri muscoli ad un grado di contrazione diversa da quella normale, ottenendo una migliore risposta neuromuscolare (tono), ed una migliore resistenza (endurance). - **ATTIVITA' CARDIOVASCOLARI** che hanno come obiettivo principale quello di scatenare divertimento creando un alto consumo calorico attivando al massimo il sistema brucia grassi. Questo tipo di attività p

roposte sono: IL SUPER JUMP che consiste nello scatenarsi e divertirsi saltando su un trampolino a tempo di musica. Su quest'ultimo si svolgono specifiche sequenze di esercizi. E' un eccezionale allenamento bruciagrassi, divertente e alleato contro la cellulite; IL POUND che è un'attività aerobica che miscela movimenti di pilates, yoga e zumba tenendo sempre tra le mani speciali bacchette per simulare i movimenti del batterista. L'attività viene accompagnata da basi musicali di hip hop, pop e rap scandendo movimenti e ripetizioni nel corso di tutta la lezione. LA FITBOXE che è un allenamento capace di liberare dallo stress. Il programma all'insegna dell'energia è ispirato dalle arti marziali e attraverso pugni, calci e kata si ha un alto dispendio energetico raggiungendo un livello superiore di resistenza cardio-vascolare; LO STEP INTENSITY che è un allenamento energetico svolto su step, si svolgono blocchi di lavoro cardio che innalzano il sistema brucia grassi alternati a blocchi di condizionamento muscolare che scolpiscono e tonificano il corpo. Il cardio fitness definisce un insieme di esercizi che aiuta a migliorare il sistema più importante per la salute del nostro corpo, cioè il sistema cardio-respiratorio, formato da polmoni e cuore, il motore del nostro corpo; con l'allenamento cardiovascolare aumentiamo la resistenza, riduciamo lo stress, preveniamo il rischio di malattie e ci prepariamo ad una vita più sana, grazie ad un corpo non solo più gradevole, perchè magro, ma più efficiente. Per maggiori informazioni contatta il numero 333 409 6053 PALESTRA WELLNESS EVOLUTION V. S. Agata, 1 IMPERIA

## **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

---