



palestra wellness evolution corsi palestra - occasione corsi di gruppo imperia

📍 Mappa

□

Wellness Evolution 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 n
ello scatenarsi e divertirsi saltando su un tra
mpolino a tempo di musica. Su quest'ultimo
si svolgono specifiche sequenze di esercizi. E
' un eccezionale allenamento bruciagrassi, di
vertente e alleato contro la cellulite; IL POUN
D che è un'attività aerobica che miscela movi
menti di pilates, yoga e zumba tenendo sem
pre tra le mani speciali bacchette per simula
re i movimenti del batterista. L'attività viene
accompagnata da basi musicali di hip hop, p
op e rap scandendo movimenti e ripetizioni
nel corso di tutta la lezione. LA FITBOXE che
è un allenamento capace di liberare dallo str
ess. Il programma all'insegna dell'energia è i
spirato dalle arti marziali e attraverso pugni,
calci e kata si ha un alto dispendio energetic
o raggiungendo un livello superiore di
resistenza cardio-vascolare; LO STEP
INTENSITY che e' un allenamento energetico
svolto su step, si svolgono blocchi di lavoro c
ardio che innalzano il sistema brucia grassi a
lternati a blocchi di condizionamento muscol
are che scolpiscono e tonificano il corpo. Il c
ardio fitness definisce un insieme di esercizi
che aiuta a migliorare il sistema più importan
te per la salute del nostro corpo, cioè il siste
ma cardio-respiratorio, formato da polmoni
e cuore, il motore del nostro corpo; con l'alle
namento cardiovascolare aumentiamo la res
istenza, riduciamo lo stress, preveniamo il ris
chio di malattie e ci prepariamo ad una vita
più sana, grazie ad un corpo non solo più gr
adevole, perchè magro, ma più efficiente. Pe
r maggiori informazioni contatta il numero 3
33 409 6053 PALESTRA WELLNESS EVOLUTIO
N 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 VENER
DI' DALLE 9.30 ALLE 21.30 SABATO
E DOMENICA DALLE 10 ALLE 13
