A.S.D.

NUOVA APERTURA

La Tua Palestra Musicale

PHYSICAL DANCE
TANTO BALLO QUANTO FITNESS

SUPER JUMP
IL TRAMPOLINO ELASTICO

TENSO ATTIVA
LA GINNASTICA A PORTATA DI TUTTI

POUND FITNESS
ROCK, DANCE, GREEN!

Incontro di Presentazione
PROVA
GIOVEDI' 17 OTTOBRE
E GIOVEDI' 24 OTTOBRE

TUTTI I GIOVEDI' DALLE 19.00

Via Maestra, 10020 Pavarolo TO

ACCENDI LO SPIRITO

3482518269

I NOSTRI CORSI

PHYSICAL DANCE
TANTO BALLO QUANTO FITNESS

Pensa al fisico e abbandona la vita sedentaria: questo è il corso per te. Se ti piace la musica e ami ballare, lasciati travolgere dall'energia di un'ora di spensieratezza, allegria ed ironia ma soprattutto con un allenamento no stop. La migliore musica del momento e un ritmo travolgente saranno la cornice di passi semplici, dinamici e adatti a tutti, studiati per tonificare il corpo e liberare la Mente!

Ti va di ballare? ;)

SUPER JUMP
IL TRAMPOLINO ELASTICO

Ideato da trainer Jill Cooper, l'attività si esegue senza mai scendere dal tappeto elastico.
Un corso adatto a tutti che migliora l'equilibrio e la concentrazione senza danneggiare le articolazioni o la colonna.Ti aiuta a perdere peso con il suo lavoro di scarico lavorando da subito su grassi e liquidi accumulati, svolgendo anche la funzione di acceleratore metabolico oltre a prevenire ed eliminare la cellulite.I salti sul tappeto assorbono il 90% circa degli urti rispetto al lavoro a terra e i movimenti ritmati consentono un aumento dell'ossigenazione cellulare.

TENSO ATTIVA
LA GINNASTICA A PORTATA DI TUTTI

Una Ginnastica Dolce adatta a tutti: uomini e donne, con lo scopo di prevenire e/o contenere particolari patologie derivanti dall'avanzamento dell'età, o a seguito di una traumatologia, ma ideale anche per il mantenimento di una sufficiente funzionalità degli apparati di locomozione, respiratorio e cardiovascolare. L'attività fisica a basso impatto tende a migliorare il controllo dell'equilibrio, il tono muscolare e la mobilità muscolare senza rinunciare alla musica e all'intrattenimento.

POUND FITNESS
ROK, DANCE, GREENI

La caratteristica principale delle lezioni è la presenza di 2 vere e proprie bacchette, chiamate Ripstix.
Il mix di movimenti presi dalla zumba, ed anche dall'aerobica si completa grazie all'utilizzo delle Ripstix, vengono fatte vibrare nell'aria, sbattute fra di loro o sul pavimento. Le vibrazioni che si vanno a creare andranno a rinforzare i muscoli più piccoli e profondi del corpo, necessari per stabilizzare e rinforzare le articolazioni, avendo effetto anche sulle braccia e sulla schiena.

INFO E PRENOTAZIONI 348-2518269