



A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



TACFIT:



ALLENAMENTO FUNZIONALE: UN SISTEMA IN GRADO DI ATTIVARE IN BREVE TEMPO TUTTE LE CARATTERISTICHE FISICHE E COINVOLGERE TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO CON VANTAGGI DI COMPLETEZZA, EFFICACIA E RAPIDITÀ NELL'ALLENAMENTO.

CON IL TACFIT, CI SI PUÒ ALLENARE CON APPENA 30 MINUTI A SEDUTA PER OTTENERE OTTIMI RISULTATI.

BENEFICI:

- **ALLENAMENTO BREVE E MIRATO**
- **AUMENTA LA FORZA FISICA, LA RESISTENZA MUSCOLARE, LE CAPACITÀ CARDIOVASCOLARI**
- **MIGLIORA L'EQUILIBRIO, LA STABILITÀ E L'AGILITÀ**

CHI PUÒ PRATICARLO

PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO CHE PUÒ ESSERE ESEGUITO DA TUTTI IN MANIERA INDISTINTA SENZA LIMITAZIONI PER QUANTO CONCERNE L'ETÀ, IL SESSO E LO STATO DI FORMA FISICA. LA MODULARITÀ E LA VARIETÀ DEI PROGRAMMI PROPOSTI PERMETTONO A TUTTI I SOGGETTI DI ALLENARSI IN COMPLETA SICUREZZA.

GIORNI E ORARI: MERCOLEDÌ ore 15:15 ore 16:00