

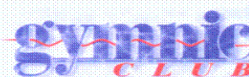
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

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



FUNCTIONAL TRAINING:



IL FUNCTIONAL TRAINING, O ALLENAMENTO FUNZIONALE, È UNA METODOLOGIA D'ALLENAMENTO STUDIATA PER ALLENARE IL CORPO IN MANIERA COMPLETA.



BENEFICI:

- AUMENTA LA FORZA FISICA, LA RESISTENZA MUSCOLARE, LE CAPACITÀ CARDIOVASCOLARI E IL TONO MUSCOLARE.
- MIGLIORA L'EQUILIBRIO, LA STABILITÀ E L'AGILITÀ

CHI PUÒ PRATICARLO

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

LUNEDI' - MERCOLEDI' 19:00