

TOTAL BODY



ATTIVITA' IN GRADO DI ATTIVARE TUTTE LE CARATTERISTICHE FISICHE E COINVOLGERE TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO CON VANTAGGI DI COMPLETEZZA NELL'ALLENAMENTO.

BENEFICI:

- **TONIFICAZIONE TUTTO IL CORPO**
- **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.

MARTEDI' ORE 17:00

GIOVEDI' ORE 18:00