

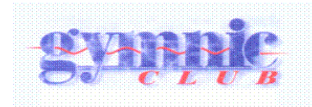
## A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800

P.Iva 01155840463 C.F. 80005810462

[www.piscinagymnic.it](http://www.piscinagymnic.it) Email: [info@piscinagymnic.it](mailto:info@piscinagymnic.it)



# 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**