



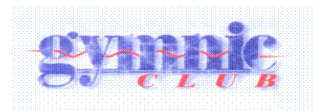
S.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

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



ALLENAMENTO FUNZIONALE



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 LIMITI DI ETÀ, SESSO E FORMA FISICA. LA MODULARITÀ E LA VARIETÀ DEI PROGRAMMI PROPOSTI PERMETTONO A TUTTI I SOGGETTI DI ALLENARSI IN COMPLETA SICUREZZA.

PROVE GRATUITE

MERCOLEDÌ 17 SETTEMBRE 2025 ORE 06:45

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TEL o MESSAGGIO WA: 0583 584800