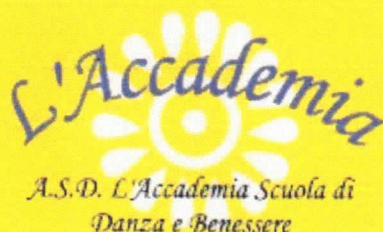




in collaborazione con:



Via Guglielmo Marconi, 14 - Castenaso - Tel. 051 6049123



GET! GYMBALL EVO TRAINING®

GET! dal 29 settembre 2017
VENERDI' 19,30 - 20,30

E' un nuovo metodo di allenamento che utilizza le gymball e la musica come principali strumenti per allenarsi, stare in forma e divertirsi!

3 tipologie di lezione GET!: il GET! GAG focalizzato principalmente sugli arti inferiori e i glutei e, come logico, molto richiesto dal pubblico femminile; il GET! Cardio con un imprinting della lezione maggiormente cardiovascolare di tipo interval training; il GET! Body, un total body, dove braccia, spalle, petto e dorso sono fortemente coinvolti. In tutte le lezioni, anche se di impatto fitness non si perde mai l'accento dell'allenamento funzionale, coinvolgendo equilibrio, destrezza e coordinazione. Non resta che provare per capire di cosa si tratta (guardare non è sufficiente)!

La prima lezione è GRATIS

per i nuovi iscritti solo nel giorno di inizio corsi

INFO: 051 6049123 - www.aironecastenaso.it

Per l'iscrizione ai corsi è necessaria la tessera Accademia e la tessera del centro