

VIENI AD ALLENARTI CON NOI!!!!!!



Muoviamoci bene e in maniera giusta!!!

Pilates:

Metodo di allenamento che incoraggia l'uso della mente per *controllare* i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Fondamentali:

Circuit Training serie di esercizi multipli a ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi. I vantaggi sono principalmente legati ad uno stimolo sul miglioramento della forza e della resistenza muscolare

Total Body: Per una ginnastica completa a ritmo di musica che coinvolge e tonifica tutti i gruppi muscolari e migliora la coordinazione

Allenamento Funzionale: Per aiutare a recuperare il **controllo del corpo**, e imparare ad ascoltare le sue necessità. Altri benefici sono il **miglioramento delle capacità cardiovascolari**, il miglioramento dell'agilità e della **tonicità del muscolo**

Ginnastica d'argento: stare insieme in allegria... per rallentare la perdita di massa muscolare, preservare l'elasticità del tessuto polmonare e delle pareti toraciche, contrastare efficacemente i rischi legati alle malattie cardiovascolari, aiutare ad equilibrare il rapporto tra massa grassa e massa magra, riducendo il rischio di accumulare peso in eccesso....e soprattutto... benessere psichico, controllo dell'umore, abbattimento dell'ansia, regolarizzazione del ciclo veglia-sonno e un senso di benessere generale

Insegnanti:

Prof.ssa Stefania Sperzagni, laureata in Scienze Motorie ; Prof.ssa Ilaria Boschetti , laureata in Scienze Motorie;

Gabriele Bradaschia Preparatore Fisico ; Manuela Bonifacio Istruttrice Fitness; Paola Cattaruzza, Istruttrice Fitness



LIBERTASGYM



MINIBASKET TIGROTTI TRIESTE & TIGROTTE BASKET BALL



Instagram



Info: 347 8841712
libertasgymbasket@gmail.com
WWW.LIBERTASGYMBASKET.COM

