

MATTINA

LUNEDI E MERCOLEDI **09:30** **total body LOW** IMPACT

LUNEDI E MERCOLEDI **10:15** **total bodyworkout**

SERA

LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI **19:00** **total bodyworkout**

MARTEDI E GIOVEDI **19:00** **total bodyworkout**

Quota Associativa

MENSILE **2** VOLTE A SET. **40,00€**

MENSILE **3** VOLTE A SET. **50,00€**

TOTAL BODY WORKOUT: è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Squat, affondi, crunch, piegamenti sulle braccia e plank possono essere svolti attraverso: esercizi muscolari con l'utilizzo di attrezzi fitness, ed esercizi aerobici con l'aumento della frequenza cardiaca del 60-80 per cento del proprio massimale, circuiti, attrezzi funzionali ed esercizi a corpo libero. **I benefici dell'allenamento total body riguardano il dimagrimento, il potenziamento muscolare, e un miglioramento dell'efficienza respiratoria e cardiovascolare.**

Via Bernardino Telesio 89900 (VV)
Info: Reception : 0963 3731 70 Cel : 351.8213784
email: info@kindergardenmultisport.com
Segreteria: dal Lunedì al Venerdì
dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.00 alle 20.00

Quota comprensiva di assicurazione ed iscrizione

SCONTO NUCLEO FAMILIARE 10%

RECUPERI GIORNI PERSI : N° 1 MENSILE

Modalità versamento quota: Carta di credito Iban: IE35SUMU99036510606752 | Bancomat | Contanti
1. Documenti: Certificato medico di buona salute - 2. Documento di riconoscimento