

BODY BOOST PILATES - GAG + Matwork Pilates con attrezzi

QUANDO: lunedì e- o mercoledì 13.10-14.00

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: MAISTRELLI EDA

DESCRIZIONE e OBIETTIVI

Un training completo e dinamico che unisce la precisione del Matwork Pilates all'efficacia dei classici esercizi GAG. Utilizzeremo piccoli attrezzi come soft ball, ring, elastici, mattoncino yoga, bastone e Gymstick per "scolpire" gambe, glutei, addominali e braccia, migliorando postura, forza e flessibilità.

Impegno, costanza e motivazione sono fondamentali: ogni lezione è progettata per portarti verso risultati concreti e stimolanti.

Preparati a sfidare il tuo corpo e a scoprire di cosa sei capace.

Energia, precisione e potenziamento... tutto in un solo tappetino.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutti quelli a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...).

IMPEGNO RICHIESTO: medio alto.