

FAT BURNING STEP

QUANDO: lunedì e- o mercoledì 18.00-18.50

DOVE: Palestra Sociologia

ISTRUTTORE: Bassetti Riccamboni Maddalena

DESCRIZIONE

Se siete alla ricerca di una soluzione per la perdita di grasso, fate esercizi aerobici ad alto impatto! Gli esercizi aerobici possono aiutarvi a raggiungere la vostra zona di "utilizzo dei grassi", in quanto sono un ottimo modo per perdere peso, migliorare la capacità polmonare adattando la frequenza cardiaca.

L'aerobica a gradini la rende più efficace e divertente.

OBIETTIVI

- incrementare la capacità aerobica
- migliorare la forza e la definizione dei principali distretti muscolari degli A.I.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

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

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto