

FIT & FUN**QUANDO:** lunedì 12.15-13.05**DOVE:** palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** MAISTRELLI EDA**DESCRIZIONE E ATTREZZATURE UTILIZZATE**

Lezione di puro “gymdivertimento” avente come scopo principale quello di divertire e “scaricarsi” dallo stress quotidiano oltre che “bruciare” il grasso fisico in eccesso, tonificando il corpo: si “smaltirà” saltando sul rebound o utilizzando il classico step o eseguendo una lezione di easy aerobica e ci si tonificherà con gymstick, manubri, cavigliere, i classici ed intramontabili elastici; si scivolerà con i gliding disk. Integreremo la tradizionale parte dell'allenamento destinato al momento cardio con tecniche del body building e della ginnastica pre-atletica. Ci si diventerà con una lezione di kick-boxing, con il cardio combat dance; si farà qualche coreografia di easy zumba fitness o fit-dance ...e... molto altro.....

IMPEGNO RICHIESTO: medio alto-alto.