

POWER SHAPING

QUANDO: martedì e-o giovedì 19.00-19.50 e 19.50-20.40

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: Gonzo Aaron

DESCRIZIONE

“Power Shaping” è un corso pensato per coloro che desiderano migliorare il proprio stato fisico senza necessariamente andare in sala pesi: verranno proposti allenamenti stimolanti e sempre diversi, che comprendono

- circuiti basati sulla forza
- circuiti improntati sulla velocità
- esercizi a coppie e sfide di gruppo

OBIETTIVI

Il corso mira al miglioramento della composizione corporea e “la fitness” in generale, tramite il potenziamento delle capacità condizionali, quali velocità, rapidità, forza, resistenza ed equilibrio.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Pesi che si adattano al singolo, come ad esempio bilancieri, manubri e kettlebell. Mentre il riscaldamento e la chiusura avviene tramite l'ausilio di corde ed elastici.

IMPEGNO

Alto, tenendo conto dei vari livelli individuali. Ognuno sarà spronato a dare il massimo in base alle proprie potenzialità.