

**T.E.M. TOTAL ENERGY MUSCLE****QUANDO:** martedì 12.45-13.35**DOVE:** palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** MAESTRELLI EDA**DESCRIZIONE**

Corso strutturato specificatamente per la definizione muscolare: in maniera diversa e divertente integreremo la tradizionale parte dell'allenamento destinato al momento cardio con tecniche del body building e della ginnastica pre-atletica.

Corso che porterà in sala chi non ha mai provato il lavoro muscolare con la musica.

**OBIETTIVI**

- incrementare la capacità aerobica
- migliorare la forza e la definizione dei principali distretti muscolari

**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