

TRIS SUPER GAG**QUANDO:** mercoledì 12.15-13.05**DOVE:** palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** MAISTRELLI EDA**DESCRIZIONE E OBIETTIVI**

Un allenamento unico che unisce energia, varietà e risultati!

TRIS: tonificazione mirata con l'uso di attrezzi diversi (manubri, elastici, step, bilancieri...) per stimolare 3 distretti muscolari a rotazione del tronco superiore in modo completo e sempre nuovo.

SUPER GAG: focus esplosivo su Gambe, Addominali e Glutei, per "scolpire e rassodare" i punti più richiesti.

Allenamenti dinamici, divertenti e intensi che ti faranno sudare e sorridere, con la certezza di vedere progressi concreti in forza, tonicità e resistenza.

Adatto a tutti i livelli: ognuno lavora secondo le proprie possibilità

Ogni lezione è diversa: non ti annoierai mai!

Il mix vincente che unisce tonificazione globale e GAG mirato: il tuo corpo ti ringrazierà!

ATTREZZATURE UTILIZZATE

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

IMPEGNO RICHIESTO: medio - medio alto.