

UNIBODY - Circuit Training per mente e muscoli

QUANDO: giovedì 13.10-14.00

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: MAISTRELLI EDA

DESCRIZIONE E ATTREZZATURE UTILIZZATE

Vuoi tonificare il corpo e scaricare lo stress accumulato tra libri, lezioni e riunioni? UNIBODY è il circuito ad alta energia progettato per studenti e personale universitario che vogliono ritrovare forza, tono e benessere... senza annoiarsi!

In 50 minuti dinamici, ti muoverai tra piccole stazioni a rotazione, ognuna con attrezzi diversi (manubri, elastici, kettlebell, step, palle mediche...) per allenare tutto il corpo: glutei, a.i., a.s., addome e spalle. Il ritmo è sostenuto, ma ogni partecipante può adattare l'intensità al proprio livello.

Ogni lezione è diversa, motivante e completa:

- Circuiti funzionali
- Allenamento metabolico
- Concentrazione & scarico mentale
- Musica energizzante e clima motivante

IMPEGNO RICHIESTO: medio alto-alto.