

FUSION CORE

QUANDO: lunedì e mercoledì 18.00-18.50

DOVE: Palestra Pozzo

ISTRUTTORE: Pizarro Raquel

DESCRIZIONE

Corso fitness dinamico che unisce il meglio del Pilates e del Functional Training, pensato per chi vuole allenarsi in modo efficace, completo e stimolante. Durante la lezione si lavora in modo intenso ma controllato sul core, migliorando forza, stabilità, postura e mobilità. Gli esercizi del Pilates aiutano a sviluppare consapevolezza del corpo e controllo del movimento, mentre il Functional Training aggiunge un allenamento funzionale utile anche nella vita di tutti i giorni.

Il corso è adatto a tutti i livelli, con esercizi modulabili in base alla propria preparazione, ed è ideale per contrastare la sedentarietà tipica delle ore passate sui libri o al computer.

OBIETTIVI

Miglioramento della

- mobilità articolare
- flessibilità muscolare
- forza muscolare
- resistenza muscolare
- propriocezione
- equilibrio

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, kettlebells.

IMPEGNO: medio-medio alto