



GIMNASIA FITNESS CLUB

“Vieni a trovarci,
scegli il tuo movimento”



REVORING FUNZIONALE
Nuovo sistema di allenamento: una catena
formata da anelli elastici con prese multiple
e aggranci variabili per innumerevoli
modalità di esercizi.



ZUMBA

Una lezione di fitness musicale di
gruppo, che utilizza i ritmi e i movimenti
della musica afro-caribica, combinati
con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

PREPARAZIONE ATLETICA

La disciplina propedeutica all'attività sportiva,
volta al raggiungimento della forma fisica
e alla prevenzione e riabilitazione degli
infortuni.



CROSS TRAINING

Allenamento incrociato, è il segreto
per ottenere risultati e non annoiarti
mai.