

CORSI PALAEVOLNESS® - PALABASKET DAL 20 NOVEMBRE 2023

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
GARDEN	GARDEN	GARDEN	GARDEN	GARDEN
7:00 - 15:00 EVOLNESS®MEDICAL (prossimamente)		7:00 - 14:30 EVOLNESS®MEDICAL (prossimamente) 14:30 - 15:00 DIFESA PERSONALE		7:00 - 15:00 EVOLNESS®MEDICAL (prossimamente) 14:30 - 15:00 DIFESA PERSONALE
15:00 - 16:00 MILITARY CAMP	14:00 - 17:00 AGONISTI NUOTO PREPARAZIONE ATLETICA	15:00 - 16:00 MILITARY CAMP	14:00 - 17:00 AGONISTI PREPARAZIONE ATLETICA (prossimamente)	15:00 - 16:00 FUNZIONALE
16:00 - 17:00 DIFESA PERSONALE		16:00 - 17:00 FUNZIONALE		16:00 - 17:00 BREAK DANCE
17:00 - 18:00 FUNZIONALE		17:00 - 18:00 HIIT PUNCH		17:00 - 18:00 HIIT PUNCH
18:00 - 19:00 POWER PUNCH	18:00 - 19:00 EVOLNESS®CROSS	18:00 - 19:00 POWER PUNCH	18:00 - 19:00 EVOLNESS®CROSS	18:00 - 19:00 POWER PUNCH
18:30 - 19:30 GROUP CYCLING		18:30 - 19:30 GROUP CYCLING		18:00 - 19:00 GROUP CYCLING
19:30 - 20:30 GROUP CYCLING	19:30 - 20:30 CICLISTI	19:30 - 20:30 CYCLEX	19:30 - 20:30 CICLISTI	19:00 - 20:00 GROUP CYCLING

EVOLNESS®TEEN è dedicato a ragazzi/e dai 12 ai 18 anni, comprende corsi con specialisti e assistenza continua per ingresso libero dalle 15 alle 18

DIFESA PERSONALE ideata per fornire un valido sistema di difesa e che si basa sui principi di flessibilità e di cedevolezza che rappresenta una equilibrata sintesi delle tecniche più efficaci derivate dalle discipline di combattimento volte alla difesa, trasformando a proprio vantaggio le energie impiegate dall'aggressore.

HIIT è un corso che combina l'allenamento al sacco da boxe con esercizi funzionali. I partecipanti eseguono una serie di esercizi ad alta intensità alternati a brevi periodi di riposo.

POWER PUNCH è un corso che si basa sull'utilizzo dei sacchi da boxe ispirato alla disciplina del pugilato.

E' strutturato in round: riscaldamento, intensità crescente, resistenza e raffreddamento. Migliora la forma fisica, la forza, la resistenza e la coordinazione.

MILITARY CAMP propone esercizi a corpo libero ispirati alla preparazione fisica delle forze armate.

Assicura l'attivazione di tutte le catene cinetiche del corpo portando ad un miglioramento a livello funzionale, propriocettivo e di condizionamento cardiovascolare.

EVOLNESS®CROSS coinvolge tutti i distretti muscolari mixando esercizi a corpo libero, attività aerobiche ed esercizi con sovraccarichi.

Per maggiori informazioni richiedere brochure informativa al desk o al proprio consulente di riferimento