

## CORSI PALAEVOLNESS® - PALABASKET DAL 20 NOVEMBRE 2023

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

**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**