



CAMPIONATI ITALIANI
SCI di FONDO cat. RAGAZZI
9-10-11 MARZO 2018



CORSO TOTAL BODY WORKOUT

Cos'è Total Body Workout?

Il Total Body Workout è un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Quali benefici porta?

Grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici e palla medica, il Total Body Workout punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura. **Il tutto rigorosamente a ritmo di musica.**

A chi è indicata questa attività?

Il Total Body Workout è una buona soluzione per chi desidera dimagrire o mantenere il peso forma.

TUTTI I MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 19,00 ALLE ORE 20,00
DAL 02/10/2018 AL 28/03/2019

presso la palestra del Liceo „Grigoletti“ - via Interna Pordenone

CORSO DI FREE TONIC EVOLUTION

Cos'è il Free Tonic Evolution?

I corsi di free tonic Evolution uniscono una parte di lavoro aerobico più o meno intenso ad un lavoro di tonificazione effettuato sia mediante tecniche classiche di lavoro a *corpo libero sia con piccoli attrezzi.*

Quali benefici porta?

Grazie alla varietà degli esercizi proposti, migliora le performance di tonicità, mobilità e resistenza.

A chi è indicata questa attività?

Il Free Tonic Evolution è ideale per chi vuole prepararsi in maniera adeguata allo sci e/o ad una attività sportiva intensa. E' previsto un programma personalizzato.

TUTTI I MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 20,00 ALLE ORE 21,00
DAL 02/10/2018 AL 28/03/2019

presso la palestra del Liceo „Grigoletti“ - via Interna Pordenone

Per informazioni e iscrizioni in palestra negli orari dei corsi
Gianni al n. 335 6189336 o Antonio al n. 347 4582246

A.S.D. SCI CLUB PANORAMA

Piazzetta Ottoboni, 4C - 33170 Pordenone
fax c/o 0434 591044
Cod. Fisc. 91010640935 - Cod. Fed. PN03

www.sciclubpanorama.it
e-mail: sc.panorama@libero.it
mail pec: PN03@pec.it