



SALSATION®

DOVE: NUOVA SEDE UISP, VIA FIRENZE 37

LUNEDÌ
19.00/20.00

SABATO
10.30/11.30

Una delle differenze più significative rispetto altri workout è che **SALSATION®** integra movimenti funzionali del corpo in flussi di danza, sviluppando tutti i movimenti in 3D. Non è solo facile e divertente, ma influenza in maniera positiva la nostra vita, migliorando agilità e resistenza e... **l'età non conta!**

ISCRIZIONI: on-line www.uisp.it/bolzano

SALSATION® è un workout di danza che trasforma protocolli di training funzionale in movimenti di danza, mantenendo sempre il focus sulle sensazioni generate dalla musica e dalle parole della canzone stessa.

“**Si associano movimenti di danza con rivoluzionari protocolli fitness, per dar vita ad un coinvolgimento strepitoso.**”

Il termine “SALSATION” combina la parola Salsa con Sensazione.

SALSA: Per noi il termine Salsa non ha nulla a che fare con il ritmo o la musica bensì deriva dalla parola spagnola “Salsa” che vuol dire “miscela”. Con questo termine intendiamo una potente combinazione di diversi ritmi, culture, balli e protocolli di fitness.

SENSATION: Con il termine Sensation, invece indichiamo la grande importanza che diamo al coinvolgimento emotivo derivante dalla musica, dalle parole e, non ultima, la grande attenzione che dedichiamo all’aspetto funzionale del corpo.

Una delle differenze più significative rispetto altri workout è che **SALSATION®** integra movimenti funzionali del corpo in flussi di danza, sviluppando tutti i movimenti in 3D. Non è solo facile e divertente, ma influenza in maniera positiva la nostra vita, migliorando agilità e resistenza e... l’età non conta.

Palestra Uisp - Via Firenze 37/a

Lunedì 19.40 - 20.40 | Sabato 10.30 - 11.30

Costo: €100 (10 lezioni).

I pacchetti di 10 lezioni sono utilizzabili e rinnovabili all’interno dell’anno sportivo 2019/2020.

Si ricorda che al costo del corso va aggiunto il costo della tessera UISP (€12);

Nel caso si partecipi a due o più attività si ha uno sconto di €10 sulla quota;
Possibilità di inserimento a corso iniziato e su richiesta lezione di prova concordata con la segreteria.