

 **CENTRO STUDI DANZA
&
FITNESS**

 **UISP**
sportpertutti

Novità

PILOXING

PILATES - BOXE - DANZA

Sabato 28 Marzo 2015

Dalle ore 15.00 alle ore 16.00

Il Piloxing è una disciplina fitness nata dalla fusione tra Pilates, Boxing e Danza. Si tratta di un allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale. Una disciplina in grado di fondere diverse anime, una pratica che in appena due o tre sedute settimanali offre un lavoro completo sotto il profilo allenante. Tra esercizi di Pilates, movimenti di pugilato e passi di danza, l'allenamento di Piloxing viene effettuato in un circuito di intensità in grado di mantenere sempre alta la frequenza cardiaca. La lezione si può svolgere indossando calzini antiscivolo o scalzi, senza scarpe.

**La Lezione si svolgerà al «Centro Studi Danza & Fitness» in Via Gastaldi
al primo piano del Centro Direzionale Parco del Lago nelle vicinanze della
rotonda tra Via Mentana, Via Quarantola e Via Piratello a Lugo**

**Per info e prenotazioni contattare Tel. 0545-27237
oppure direttamente al Centro Studi Danza & Fitness
ENTRO GIOVEDÌ 26 Marzo 2015**

Istruttore: Giada Bagnara

 **UISP**
sportpertutti

Informazioni ed iscrizioni:

Uisp Bassa Romagna

Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)
Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 www.uisp.it/bassaromagna lugo@uisp.it

 **UISP**
sportpertutti