

M.A. TRAINING360 n.s.d.

STAGIONE 2023/2024

“PRENDITI CURA DEL TUO CORPO
È LA TUA CASA”

corsi...

GINNASTICA POSTURALE
GINNASTICA OVER 65
GINNASTICA DOLCE
STRETCHING-TONE
TON-UP-GAG
WORKOUT HIIT

...e molto altro

PREPARAZIONE ATLETICA
PERSONAL TRAINING
RIABILITAZIONE MOTORIA
MASSAGGIO SPORTIVO

dove

AOSTA e provincia



inizio corsi
2 ottobre

P.S. possibilità di ricevere consulenze on-line



segui MARIANNAABRUZZINI_TRAINING360 su:



instagram



facebook



youtube

per informazioni contattami

TELEFONO: 3283554113 MAIL: ma.training360@yahoo.com

GINNASTICA POSTURALE

Migliorare la postura tramite un percorso di rinforzo muscolare atto a prevenire dai semplici fastidi ai dolori muscolo scheletrici. Valido a prescindere dalla fascia d'età e stile di vita.



GINNASTICA DOLCE

Movimenti lenti ma con consapevolezza che porta ad un benessere a 360°. Disciplina capace di adattarsi alle esigenze di sportivi e non. Movimenti a basso impatto, lavoro sulla mobilizzazione, flessibilità e distensione. Adatta a tutti, anche in gravidanza.

GINNASTICA OVER 60

Il movimento, componente fondamentale per un invecchiamento in salute. Molto utile per la prevenzione degli infortuni, equilibrio, contrasto alla perdita di forza, esercizio cardio vasolare, motivazione mentale!



STRETCHING - TONE

*Yoga + Pilates

Mobilizza, allunga, tonifica.

Miglioramento dell'apparato muscolo-scheletrico.

- Aumenta la flessibilità
- Migliora l'elasticità
- Libera dai dolori muscolari
- Libera dallo stress
- Protegge dagli infortuni

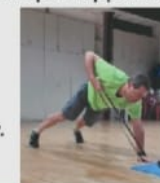
Lavorando sulla muscolatura profonda è adatto a completare la preparazione di altri sport specifici.



TON-UP-GAG

Tonificazione completa a ritmo di musica, parte superiore ed inferiore del corpo, con un lavoro prettamente aerobico, quindi con i suoi benefici anche per l'apparato cardio/respiratorio.

Miglioramento della resistenza e coordinazione.



WORKOUT

Grandi e piccoli attrezzi per il potenziamento e la crescita muscolare. Varie tecniche dall' HIT, interval training, circuit training...

“Attività complementari che ti aiuteranno ad aumentare la tua mobilità articolare e tonificare tutti i distretti muscolari per integrare uno sport o per migliorare il tuo stato di forma e di benessere”

UISP
sportper tutti

