

Group Training



Allenamento di gruppo basato su esercizi che hanno come obiettivo quello di incrementare le capacità stabilizzanti e funzionali dell'intero corpo (functional training). In altre parole si cerca di sollecitare i muscoli "profondi" che normalmente negli esercizi classici intervengono in percentuali ridotte, migliorando il gesto atletico. Tutti gli esercizi si sviluppano su tre piani: saggitale, frontale e trasversale con l'utilizzo di attrezzi che creano condizioni di precaria stabilità come palle mediche, mezze sfere, corde, fitball. Tra gli attrezzi utilizzati, un ruolo importante lo occupa il TRX, attrezzo in grado di sviluppare forza, equilibrio, flessibilità e stabilità sfruttando il proprio peso corporeo. Il risultato è un corpo più forte, resistente, tonico e definito.

 Lunedì e giovedì dalle 19 alle 20

40 € mensili

Referente | **Matteo Rossi**

Telefono | **340 6096237**

Email | **accademia@cusbergamo.it**