

A.P.D. Rari Nantes Trento Tel 0461921366
Palestra c/o Piscina Madonna Bianca
Via Bettini 7 – Trento

FUNCTIONAL TRAINING

Lunedì 13.00-14.00

Mercoledì 19.30-20.30



Una nuova forma di allenamento, il functional training o allenamento funzionale. Un modo di allenarsi eseguendo esercizi in grado di mimare i movimenti che il corpo esegue in ambiente. L'allenamento funzionale non utilizza complicati macchinari ma si realizza ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine degli esercizi. Questo modo di realizzare attività fisica nasce con lo scopo di allenarsi migliorando le capacità del corpo di svolgere le attività quotidiane. Ottimi risultati estetici e funzionali.

new

VIENI A PROVARE LUNEDÌ 27 E MERCOLEDÌ 29 NOVEMBRE