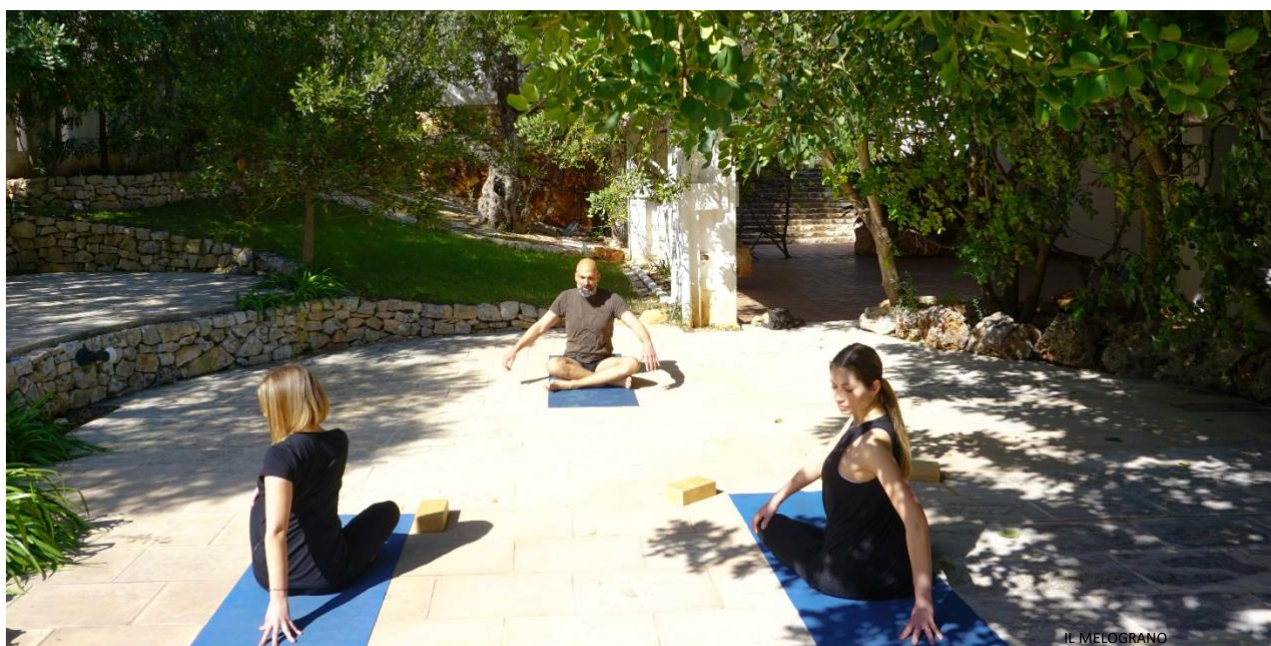


LAND&ACTIVITY EXPERIENCE

PERSONAL TRAINER

talea
COLLECTION

TCE058



Circondati dai panorami suggestivi offerti dalle nostre strutture regalatevi una sessione di allenamento con un **Personal Trainer** qualificato che vi consiglierà l'attività motoria più adatta alle vostre Esigenze.

La lezione ha una durata di 60 minuti circa ed è consigliata da un minimo di 1 persona sino ad un massimo di 3 persone.

Step Functional e body Functional : un programma di allenamento metabolico e condizionamento muscolare che prevede l'esecuzione di movimenti funzionali a corpo libero o semplicemente al suolo , tutto su base musicale che oltre ad essere allenanti sono divertenti e sicuri.

Il Functional training o allenamento funzionale è una tecnica di allenamento che si basa sull'esecuzione di esercizi che mimano movimenti che il corpo esegue quotidianamente. Si realizza ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine di esercizi svolti sui tre piani dello spazio, dando benefici in ambito psico-fisico.

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare: in particolar modo, si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori. Gli esercizi, che possono avere sia funzione di terapia che di prevenzione, hanno come scopo quello di ridurre il corpo umano a eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

Tempo stimato per l'attività: 1 ore / OGNI GIORNO SECONDO DISPONIBILITA'

PREZZO PER LEZIONE – 60 minuti da 1 a 3 persone	€ 45,00
Persone extra – sino ad un massimo di 8	€ 10,00

CONSIGLI: raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività.

Tutti i prezzi sono IVA inclusa