

Pound Fitness

Nuovissima disciplina di gruppo adatta a tutti, nasce nel 2011 negli Stati Uniti. Risponde a tutti coloro in cerca di programmi fitness pensati sia per la dimensione fisica che mentale. Pound è la prima sessione di jam cardio al mondo ispirata al virtual drumming.

“Suona la batteria a ritmo di musica per un allenamento esplosivo invece di ascoltare musica, diventi la musica”! Su un mix di ritmi afro, reggae, soul, funk pop si crea un allenamento che combina attività cardio, condizionamento e allenamento della forza muscolare con movimenti ispirati allo yoga, pilates, capoeira connessi al fitness. Si migliora il senso del ritmo, la coordinazione, la velocità, l'agilità, la resistenza.

Durante le lezioni si utilizzano le RIPSTIX, bacchette di plastica resistenti appositamente progettate: intensificano ogni posizione consentendo un rafforzamento di spalle, bicipiti, tricipiti, avambracci schiena migliorando equilibrio e stabilità del corpo.



QUANDO

GIORNI E ORARI: martedì 20,00-21,00
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

25€ mensili, 75€ trimestrali, 12€ associazione



GESTORE

Oplart asd
Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170
info.oplart@gmail.com