

VIA CAVALCANTI

Mercoledì 20:00 - 21:30

Il termine Calisthenics deriva dalle parole greche καλός (kalòs) che significa bello, e σθένος (sthénos), che significa forza. Indica una serie di discipline sportive affini al fitness e alla ginnastica.

La calistenia può essere intesa come sport o come disciplina fitness e prevede il raggiungimento di abilità atletiche a corpo libero o con il supporto di strutture come sbarre parallele e anelli della ginnastica artistica; inoltre viene spesso associata all'allenamento funzionale, con la finalità del raggiungimento di prestazioni atletiche di vario genere o l'incremento di massa muscolare. Questi obiettivi vengono raggiunti sfruttando il peso del proprio corpo per l'allenamento.

L'allenamento calisthenico prevede esercizi adatti a tutte le esigenze, tramite i quali migliorano notevolmente forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio, tono muscolare, flessibilità. Per i più caparbi, si può ambire ad ottenere la padronanza di abilità più semplici (Handstand, Muscle Up, LSit) o più complesse (Full Planche, Front Lever, One Arm Handstand).

Il corso si rivolge alla fascia d'età compresa tra i 14 e i 50 anni.

TARiffe

1° RATA € 165,00*

2° RATA € 150,00

*comprende quota assicurativa e
quota di iscrizione

SCONTO 10%

Pagando a settembre
tutto l'anno

in un'unica soluzione.

Offerta non rimborsabile.

Secondo le norme vigenti, è obbligatorio consegnare ALLA PRIMA LEZIONE il certificato medico per ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA. In mancanza di tale certificato, non sarà possibile frequentare le lezioni.

Scadenze pagamenti: 1° rata entro 22/09/19 - 2° rata entro 31/01/20

Novità
2019/20



CALISTHENICS

Esercizi a corpo libero volti a migliorare forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio, tono muscolare, flessibilità.

VIA CAVALCANTI

Mercoledì 20:00 - 21:30

Polisportiva San Giuliano
Via Cavour, 32/a - 02/9845322
www.polsangiuliano.com
e-mail: polsgm@tiscali.it

FACEBOOK: Polisportiva San Giuliano SSD SRL