

TONIFICAZIONE



Tonificare il corpo è molto di più di una questione estetica. Muscoli forti e tonici vogliono dire salute, ma per ottenerli occorre seguire regole precise. Per scolpire il vostro corpo un buon allenamento è l'allenamento a circuito. Non tutte le persone che vengono in palestra vogliono diventare enormi. Il loro obiettivo è di tonificare i muscoli e di dimagrire. Quello che proponiamo è un corso indicato alle persone che hanno poco tempo e vogliono allenarsi efficacemente per tonificare il fisico. Gli esercizi vengono accompagnati dalla musica e dalla respirazione per permettere il buon funzionamento del sistema cardio circolatorio e metabolico. Dimagrire divertendoci e senza stress inutile