

BODY - TONE



Body Tone è un'attività di gruppo che integra attività aerobica, utile per aumentare la capacità cardiovascolare, esercizi di resistenza, che aumentano la forza e la stabilità, ed esercizi di allungamento che migliorano la mobilità e la flessibilità. Perché provare Body tone: – migliori tono e resistenza muscolare – aumenti la tua capacità aerobica. E' la combinazione di un lavoro cardiovascolare unito alla tonificazione. I protocolli di lavoro utilizzati al suo interno sono differenti: aerobica, HIIT, lavoro funzionale, tonificazione a corpo libero o con piccoli attrezzi come pesetti, elastici, bodybar, etc...

I benefici sono molteplici. Gambe, glutei e addome sempre più forti e tonici; perdita del grasso in eccesso e di conseguenza un modellamento della silhouette; miglioramento della resistenza muscolare, delle capacità cardiache e respiratorie.