



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Superiore G. Bertacchi

Istituto Capofila Rete provinciale: Competenze Per Lo Sport

Via XI Febbraio, 6 – 23900 LECCO

Progetto di Rete "Ambiente e cultura sportiva a.s. 2019/20"

Corso di

TOTAL BODY

Obiettivi:

E' un tipo di allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero e consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

Punta a migliorare l'efficienza cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura. Il tutto rigorosamente a ritmo di musica.

E' una buona soluzione per chi desidera muoversi con intensità e bruciare calorie.

Non è indicato per chi soffre di patologie cardiache o chi soffre di problemi alla schiena.

Modalità:

10 ore di lezione: una lezione a settimana di 60' il GIOVEDÌ

dalle ore 14.30 – 15.30 presso la palestra IIS. Bertacchi Lecco – Via XI Febbraio, 6 Lecco

Prima lezione: giovedì 28 novembre '19

Costo

30 euro - iscrizione