



Estate 2018

dall'11 giugno al 20 settembre
Centro Sportivo Mattarello

via del Castel n.3 Mattarello - Trento

0461.985399

Seguici su
Facebook
prosport Trento

INDOOR ROWING CANOTTAGGIO INDOOR



INDOOR ROWING simula perfettamente il movimento di voga; è una attività ideale per tutti e per tutte le età. **INDOOR ROWING** è il modo completo, sicuro, divertente e motivante per ritrovare e migliorare la forma fisica e tonificare rapidamente addominali, glutei, gambe e braccia. **INDOOR ROWING** è l'attività fisica che intrapresa con costanza ti permette di controllare il tuo peso ed ottenere risultati sorprendenti sul tuo fisico.

LUNEDI' e MERCOLEDI'
(in spazi aperti)
fasce orarie 18.30 - 21.00

+ MOVIMENTO + SALUTE + BENESSERE

ACQUAGYM ACQUASTEP HYDROBIKE BENESSERE IN ACQUA



ACQUAGYM-ACQUASTEP-HYDROBIKE: una piacevole "terapia di benessere" che tonifica, modella, rilassa e diverte, stimola la circolazione ed aiuta a contrastare la cellulite.

LUNEDI' - Acquagym
MARTEDI' - Acquastep
MERCOLEDI' - Acquagym
GIOVEDI' - Hydrobike
fasce orarie 18.30 - 21.00

WEIGHT CONTROL



Controllo della forma e del peso
Check personalizzato della composizione corporea. Controllo periodico con azione motivazionale, indicazioni sull'attività da svolgere e consigli nutrizionali.

+ MOVIMENTO + SALUTE + BENESSERE

SKILLFIT[®] FUNCTIONAL & ABILITY TRAINING



SKILLFIT è l'attività che combina esercizi di tonicità, resistenza, forza, flessibilità ed abilità. **SKILLFIT** è per persone dinamiche che vogliono un fisico tonico ed allenato. Modulato nell'intensità e nella durata, alterna esercizi con attrezzi, corsa ed esercizi a corpo libero. **SKILLFIT** è un'ottima base di preparazione per molti sport, indicato nella preparazione delle attività di endurance.

MARTEDI' e GIOVEDI'
(in spazi aperti)
fasce orarie 19.30 - 21.00

EVENTI ESTATE

MILERUN - Corsa podistica che si disputa nel mese di luglio sulla distanza di 10 miglia per il maschile e 5 miglia per il femminile.

DUATHLON 321 - Evento estivo che combina due specialità sportive nella sequenza corsa - rowing - corsa.

SKILLFIT GAMES - Un evento sportivo di fitness funzionale e abilità, individuale e a squadre.