



Estate 2019

dal 10 giugno al 26 settembre
Centro Sportivo Mattarello

via del Castel n.3 Mattarello - Trento

0461.985399

Seguici su
Facebook
Prosport Trento

INDOOR ROWING & BikeERG

INDOOR ROWING & BIKEERG System



INDOOR ROWING simula perfettamente il movimento di voga del canottaggio; ideale per tutti e per tutte le età. **INDOOR ROWING** è inserito nelle attività di *longevity* per le sue caratteristiche che coniugano lo sviluppo della resistenza, il miglioramento della forza, il mantenimento della mobilità articolare ed il basso impatto a livello tendineo. Si tonificano addominali, glutei, gambe e braccia e si ottengono importanti risultati nell'efficienza dell'apparato cardio-vascolare. **BIKEERG System** condivide i principi allenanti dell'indoor rowing utilizzando bike stazionarie. Permette di controllare il tuo peso ed ottenere risultati sorprendenti sul tuo fisico.

LUNEDI' e GIOVEDI'
(in spazi aperti)

fasce orarie 18.30 - 21.00

ACQUAGYM ACQUASTEP HYDROBIKE BENESSERE IN ACQUA



ACQUAGYM la ginnastica in acqua è una piacevole "terapia di benessere": tonifica, modella, rilassa e diverte, stimola la circolazione ed aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite con esercizi mirati per le gambe ed i glutei. La variante **ACQUASTEP** ne aumenta con ritmo e divertimento gli effetti benefici per risultati duraturi nel tempo. Ne hanno giovamento la funzionalità e l'estetica delle gambe, glutei e addominali. Con **HYDROBIKE** si pedala utilizzando bici d'acqua a ritmo di musica con frequenze incalzanti e motivanti.

LUNEDI' - Acquagym
MARTEDI' - Acquastep
MERCOLEDI' - Hydrobike
GIOVEDI' - Acquagym

fasce orarie 18.30 - 21.00

+ MOVIMENTO + SALUTE + BENESSERE

+ 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 19.45 - 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.