



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 – sede di Merate**

**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 LUNEDÌ

dalle ore 13 – 14 circa presso la palestra Liceo "Agnesi" Via dei Lodovichi, 10 - 23807 Merate (LC)

**Prima lezione: lunedì 02 dicembre '19**

**Costo**

30 euro - iscrizione