

KUBI' LADY



Che cos'è

Kubi' lady è un allenamento globale su base musicale, ottimo per la tonificazione e il dimagrimento riservato ad un pubblico esclusivamente femminile. Studiato per il corpo delle donne, ha come obiettivo quello di renderlo forte e tonico, senza perdere l'armoniosità che lo caratterizza con un'attenzione particolare ai punti critici della fisicità femminile. Le lezioni sono sempre diverse e coinvolgenti. Si svolgono con attrezzi sempre differenti. Le sessioni combinano esercizi focalizzati sulla tonificazione sia della parte superiore e inferiore, sia della zona centrale. Gli allenamenti includono movimenti specifici volti a migliorare sia la resistenza che la forza muscolare in modo localizzato.

A che cosa serve

Qualsiasi tipo di esercizio fisico proposto in Kubi' Lady, può avere un gran numero di benefici per la salute. Le persone che partecipano a questo corso possono beneficiare dei seguenti vantaggi: Bruciare un sacco di calorie, miglioramento della tonificazione della parte inferiore e superiore del corpo, migliorare equilibrio e resistenza.

Come si pratica

Una sessione di allenamento di 50 minuti brucia tra 400 e 700 calorie, a seconda del peso corporeo.

Chi può praticarlo

Questa classe è l'ideale per chi sta cercando di ottenere e mantenere un battito cardiaco alto e, nella zona ottimale, di bruciare i grassi e scolpire il proprio fisico. Si tratta di un grande allenamento cardio/tonificante che sicuramente batte la monotonia di un'ora sul tapis roulant e una seduta di sala attrezzi. Corso solo per un pubblico femminile.

