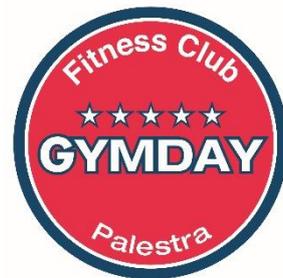


TONE - UP



Che cos'è

Normalmente i corsi tone-up si svolgono a ritmo di musica, che serve a dare la giusta carica, e con l'ausilio di tappetini, elastici, manubri e altri piccoli attrezzi. Essendo un allenamento a media-alta intensità dovrete aspettarvi senza dubbio uno sforzo fisico non indifferente, che servirà però al vostro corpo per dimagrire, rassodare, tonificare e rafforzare il vostro tono muscolare.

A che cosa serve

Quando parliamo di Tone Up ci riferiamo ad un tipo di allenamento a media-alta intensità. Se il vostro obiettivo è quello di tonificare tutto il corpo e, al tempo stesso, dimagrire avete trovato quello che fa per voi! Il tone-up è un workout estremamente mirato alla tonificazione: braccia, gambe e glutei vengono stimolati da un perfetto mix di attività aerobica e muscolare che vi permetterà di vedere i risultati sul vostro corpo in breve tempo. Un grande pregio di questo allenamento è che coinvolge in toto ogni parte del corpo, portando così ad un grande dispendio di calorie: pensate che con soli 50 minuti di tone-up potrete arrivare a bruciare ben 514 kcal!

Come si pratica

Durante la lezione sarete seguiti passo dopo passo da un trainer esperto che vi mostrerà come eseguire gli esercizi in modo corretto per non arrecare danni ai muscoli.

Chi può praticarlo

Il tone-up è un'attività che tutti possono praticare

