POLISPORTIVA CASCIANA TERME

FIT-MIX: Tipologia di allenamento eseguita con musica basata sull'esecuzione dei movimenti naturali del corpo, utile per agire in profondità su tutta la muscolatura. Tutti gli esercizi ideati per lavorare tutto il corpo senza tralasciare nessun gruppo muscolare. Questo modo di fare attività fisica nasce con lo scopo di migliorare la correttezza dei movimenti caratteristici delle attività quotidiane: migliorare la capacità del corpo di interagire con l'ambiente, sviluppare tutte le capacità fisiche del corpo come forza, resistenza, equilibrio e coordinazione, modellare il corpo attraverso esercizi sempre diversi e mai monotoni. Abbigliamento comodo, un tappetino una bottiglietta di acqua