



Offerta Corsi HIIT Palestra Alessandria - Occasione Allenamento Intervalli Alta I ntensità Alessandria

Mappa

□



Aquaelibrium è il primo centro polifunzionale di Alessandria. Con piscina

coperta e riscaldata, sala pesi e macchinari all'avanguardia dei migliori marchi MAD E IN USA, un vero e proprio centro per il benessere psicofisico e per il vostro allenamento quotidiano. Aquaelibrium è un centro polifunzionale che propone diverse tipologie di corsi divisi in tre diversi settori: CORSI IN ACQUA: acquagym, aquastep, hydrobike, jump, acquagag, acquaaerobic, acquabpm, acquatonic CORSI A TERRA: corpo libero (ginnastica dolce), zumba, gymbar, fitboxe, jumping, indoor cycling e corsi specifici come il functional SPORT DA COMBATTIMENTO e MMA (Mixed Martial Arts). SPA CON CENTRO BENESSERE E THERMARIUM ORARIO THERMARIUM: Dal lunedì al venerdì dalle 11,00 alle ore 21,30 Sabato : dalle ore 10.00 alle ore 14,30 Sabato e Domenica : dalle ore 11.00 alle ore 15.30 Domenica : dalle ore 11.00 alle ore 17.30 AQUAELIBRIUM Fitness SPA Via Girgenti 3 - 15121 Alessandria - Tel/Fax 0131/288135 www.aquaelibrium.it - info@aquaelibrium.it La struttura presenta un parcheggio interno riservato ai clienti della palestra.

Descrizione

Scopri i nostri nuovi corsi di HIIT alla Palestra Aquaelibrium di Alessandria! Non sai cos'è? Si tratta di un allenamento a intervalli ad alta intensità (High Intensity Interval Training), che alterna brevi ed intensi esercizi e pause di recupero attivo, un metodo efficace per avere in metà tempo il doppio dei risultati. A Settembre ti aspettano gli OPEN DAYS GRATUITI chiamaci subito per conoscere le date! Per l'elevato consumo di energie che richiede l'allenamento HIIT è fondamentale conoscere il proprio metabolismo e programmare la corretta esecuzione degli esercizi per allenarsi in modo sicuro ed efficace, per questo ti consigliamo di effettuare il test bioimpedenziometrico per sapere quante calorie bruci e di quante ne hai bisogno per il tuo allenamento HIIT. Contattaci subito al n. 0131 288135 oppure passa a trovarci in palestra.

Contatti

AQUAELIBRIUM FITNESS & SPA

Tel. 0131288135

<http://www.palestra.alessandria.it>

V. Girgenti 3, Alessandria, 15121

Dal Lunedì' al Venerdì' dalle 9,00 alle 22,00 Sabato dalle ore 9 alle 18,00

Domenica dalle 10,00 alle 18,00

ORARIO THERMARIUM: Dal lunedì al venerdì dalle 11,00 alle ore 21,30 Sabato e Domenica : dalle ore 11.00 alle ore 17.30