



© wellfit 2012

Fit for skipper

Il corso di preparazione alla stagione della vela

Tu sei il prodiere, oppure il tailer oppure il timoniere, il tattico o il team leader? In ogni caso in forma!

FIT FOR SKIPPER è il corso dedicato a chi ama la vela e lo sport all'aria aperta. Benessere e sano divertimento.

Otto lezioni, un mese di preparazione strutturato per recuperare la massima efficienza e i corretti movimenti per preparare il proprio fisico alla stagione della vela.

Sia per le regate, le veleggiare, raduni, o semplicemente provare la vela e ritrovare la forma, seguiti da istruttori professionali della palestra **WELLFIT** e dagli skipper di **123VELA.COM** per provare le emozioni della vela, partendo dalla palestra.

Se ami essere in forma, lo sport all'aria aperta, il mare e ami divertirti e stare in compagnia non puoi mancare!

ALLENAMENTO STRUTTURATO IN 4 PARTI

OBIETTIVO: Preparare il proprio fisico alla stagione della vela

CONDIZIONAMENTO: esercizi di adattamento generale

STABILITA' GLOBALE: potenziamento e propriocettività

STABILITA' SPALLA: potenziamento cuffia dei rotatori e deltoide anteriore, posteriore e laterale

CORE: potenziamento muscolatura addominale e lombare

QUANTO: 8 lezioni di un'ora per 8 partecipanti

DOVE: Wellfit Parma via Emilio Lepido 66/a Parma

QUANDO: Lun e Gio 19.30-20.30
Mar e Ven 18.30-19.30

PREZZO: 99 Euro promo primo corso

INFO e PRENOTAZIONI:
TEL 0521.486805
info@wellfitparma.it
segreteria@parmavela.com
www.parmavela.com
nr verde 800.912.574

