

### Cos'è Pump?



Il **pump** consiste in una serie di **esercizi** di resistenza muscolare praticati con una sbarra (con pesi anche se leggeri...) e coordinata con una metodologia di lavoro ritmica.

Si può definire in poche parole come una **combinazione di ginnastica aerobica ed esercizi, coordinati anche con musica**, dando vita ad un mix che permette di ottenere una spesa calorica elevata insieme alla tonificazione dei muscoli di tutto il corpo.

Tutti gli esercizi del body pump si realizzano con una resistenza aggiunta mediante una sbarra ed alcuni dischi di peso variabile che permettono di far lavorare i muscoli con più intensità.

Il peso varia secondo il gruppo muscolare che si fa lavorare e secondo la capacità di chi deve praticare.

### A chi è adatto?

È uno sport ideale per bruciare calorie e ridurre il grasso accumulato, pertanto va bene per chi deve dimagrire...

### Quali benefici si traggono?

Praticando pump i con una certa regolarità i muscoli si tonificano, si rafforzano le articolazioni, migliora la resistenza fisica, migliora la posizione della schiena, aiuta a combattere lo stress quotidiano stando in compagnia e divertendosi.

### Durata

La durata di una lezione di pump è di circa 1 ora, composta da varie fasi: riscaldamento, attività e stretching.

### Programmazione

I corsi di Pump sono previsti ogni lunedì e mercoledì alle 18.00 (**a condizione che ci siano abbastanza partecipanti**).

Iscrizione e informazioni: [info@lafenice.ch](mailto:info@lafenice.ch) o 078 757 03 45

### Istruttrice

Patrizia Weinmann

### Costo

Il costo è di fr. 130.-- (10 lezioni + 1 gratuita)