

## **Cos'è l'Allenamento Funzionale?**

Si tratta di una pratica che, avvalendosi del carico naturale del proprio corpo e di alcuni attrezzi ad hoc, mira ad un allenamento sano e naturale attivando i propri muscoli per compiere azioni che ricordano i movimenti della vita quotidiana.

L'allenamento funzionale si può modellare sulle necessità di chiunque, scegliendo gli esercizi e l'intensità giusti per l'eventuale obiettivo da conseguire.

## **Durata**

La lezione dura 1 ora circa

## **Programmazione**

Ogni venerdì alle 18.15

Inoltre, eventualmente, a condizioni che si crei un gruppo ci sarà la possibilità di programmare un corso di allenamento funzionale anche sull'arco della giornata.

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

## **Istruttrice**

Veronica Calini

## **Costo**

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