

I NOSTRI CORSI FITNESS 2020

-20% DI SCONTO

SU TUTTI GLI
ABBONAMENTI

CORSO DI PILATES MATWORK | POSTURALE

Attività a **basso impatto** con la finalità di **riequilibrio** delle fasce muscolari per permettere di ristabilire equilibrio, consapevolezza del proprio corpo, concentrazione nell'efficacia di una **respirazione** attiva e funzionale regalando sensazioni di armonia e puro benessere.

Al mattino:

dalle 08.30 alle 9.30 LUNEDI MERCOLEDI VENERDI

Nel pomeriggio:

dalle 17.00 alle 17.50 LUNEDI MERCOLEDI VENERDI

CORSO DI TONIFICAZIONE | PUMP

Corso di tonificazione adatto sia per chi ha obiettivi di **rassodare e scolpire** il proprio corpo, che anche di introdurre una variante efficace al proprio allenamento utilizzando **attrezzi differenti in base al programma e al gruppo muscolare che si intende allenare.**

Fascia pranzo:

dalle 13.00 alle 13.50 LUNEDI MERCOLEDI VENERDI

Nel pomeriggio:

dalle 18.00 alle 18.50 MERCOLEDI

CORSO DI FUNCTIONAL TRAINING

Il Functional Training utilizza in genere **esercizi multi-articolari** per costringere il corpo ad avere un equilibrio interno ed attivare meccanismi di stabilizzazione (propriocezione). Questo serve ad aumentare la complessiva mobilità articolare, la forza di più piccoli gruppi muscolari di supporto per aumentare il controllo neuromuscolare.

Alla sera:

dalle 19.30 alle 20.25 MARTEDI GIOVEDI



CORSO DI INSANY-T

Novita' Insany-T® è una **ginnastica funzionale** e aerobica sportiva, mixata a esercizi cardiovascolari ad alta intensità e movimenti di **coordinazione, potenziamento e condizionamento muscolare**. Da svolgere a suon di musica e a ritmo crescente. La prima fase di allenamento aerobico mira a **bruciare i grassi**, mentre la seconda, caratterizzata da un training anaerobico, permette di aumentare la **forza muscolare**.

Nel pomeriggio:

dalle 18.00 alle 18.50 **MARTEDI E GIOVEDI**

CORSO DI PILOXING

Piloxing è un allenamento cardio a intervalli brucia grassi e tonificante. La combinazione vincente sta nell'associazione in un unico programma della parte cardio, tipica della boxe, con gli esercizi di allungamento, postura ed equilibrio del Pilates in piedi, a cui si aggiunge tutto il divertimento della danza.

Nel pomeriggio:

dalle 18.00 alle 18.50 **MARTEDI E GIOVEDI**

CORSO DI ZUMBA FITNESS

Zumba fitness è un sistema di allenamento che mescola **aerobica e balli caraibici**. Ideato negli anni '90 dal ballerino colombiano Alberto Perez, è diventato subito di gran moda anche in Europa. Il suo punto di forza? Permette di allenarsi divertendosi, e in più **è adatto davvero a tutti quanti**.

Nel pomeriggio:

dalle 18.00 alle 18.50 **LUNEDI**



ISCRIVITI IN COPPIA 1 MESE GRATUITO
SU 3 E 6 MESI



SCONTI

SCONTO - 20% su tutti gli abbonamenti
SCONTO - 30% OVER 65 anni
SCONTO - 30% per abbonamenti Junior
dai 7 ai 15 anni
SCONTO - 30% famiglia per iscrizione di minimo
3 componenti

SEI STUDENTE?

1 MESE GRATIS

su abbonamenti 3 | 6 MESI per studenti

per ulteriori info
www.relaxcenter.it

Centro pilota **PANATTA SPORT**



Via Volturmo, 58 33100 Udine

Tel. 0432.532497

info@relaxcenterudine.it

relaxcenterud@gmail.com

Seguici nei nostri canali differenti per settore!



MAESTRO E COACH
@ivano_beltramini



PREPARATORE ATLETICO - ATLETA
YAMAMOTO NUTRITION E PANATTA SPORT
49, 5 K followers
@samanthapinna_coach



PROFILO UFFICIALE
@bbfgymudine



TEAM BELTRAMINI
KICK BOXING E MUAY THAI
@kbaudine

CENTRO FITNESS RELAX CENTER



BODY BUILDING & FITNESS GYM

CENTRO PILOTA PANATTA - WORLDWIDE FITNESS COMPANY



**LA SOLUZIONE PER LA
TUA FORMA FISICA!**



0432 532497



WWW.RELAXCENTER.IT

VIA VOLTURNO , 58 - UDINE



Worldwide Fitness Company

CENTRO SPECIALIZZATO

AMATORI E AGONISTI

PREPARAZIONI ATLETICHE
E RICOMPOSIZIONE CORPOREA

- PROGRAMMI PERSONALIZZATI CON ASSISTENZA PRESENTE IN SALA
- RICOMPOSIZIONE CORPOREA FINALIZZATO AL RISULTATO ESTETICO | ATLETICO
- PREPARAZIONE ATLETICA E RECUPERO POSTURALE E POST TRAUMATICO
- CORSI FITNESS AEROBICI TONIFICANTI DIFFERENTI PER LIVELLO
- CORSI DI FUNCTIONAL TRAINING E SPORT DA COMBATTIMENTO
- PREPARAZIONI PER CONTEST DI BODY BUILDING E COMPETIZIONI KICK BOXING E MUAY THAI