



Il Core Training

Considerato anche allenamento funzionale (come il Pilates).

È un ottimo complemento assieme al Pilates. Esercizi di equilibrio rendono questo training più affaticante in quanto la contrazione muscolare è più intensa. Efficacissimo e ottimo per atleti o sportivi appassionati che si vogliono preparare per una competizione. Ma anche per tutti coloro che vogliono aumentare le loro prestazioni durante l'attività fisica.

Pilates & Core Training sono gli allenamenti che sicuramente contribuiscono ad aumentare le prestazioni sportive. Ogni movimento sarà una sfida!