



Il Cassetto dei Sogni a.s.d.

Via M. Vellani Marchi n.80
41124 Modena (MO)
Tel. 348-8731476 Elisa Guerzoni
C.F.: 94174650369
www.cassettodeisogni.it -
info@cassettodeisogni.it

STRIKE ZONE

CHE COS'E':

E' un metodo di allenamento funzionale che lavora su: coordinazione e gestione dello spazio, forza, resistenza, tonificazione, rafforzamento del core ed esercizi di allungamento, mobilità ed equilibrio.

Gli allenamenti proposti in questa sede sono quelli di:

- **CLASS**, un programma che utilizza le tecniche della Kick Boxing e della Muay Thai ed è quindi caratterizzato dallo spirito di queste arti marziali,
- **SPORTX**, un programma d'allenamento funzionale dinamico, di potenziamento e di bilanciamento posturale che unisce forza, abilità e tecnica attraverso le simulazioni degli Sports individuali, di coppia e di squadra.

BENEFICI:

Durante una lezione di **Strike Zone** si mettono in pratica esercizi dinamici, di forza, esercizi ispirati alle tecniche di yoga e di bilanciamento posturale. Il tutto è reso dinamico e coinvolgente dalla musica che accompagna ogni singolo movimento.

Le tecniche utilizzate hanno come unico fine il rafforzamento della parete addominale, così da rendere tonica e funzionale tutta la muscolatura in sinergia con essa (funzionalità del Core).

SEDI TENUTA CORSI:

• I corsi ripartiranno il 22 settembre 2014

- **Lunedì** dalle 20,00 alle 21.00 - Palestra Scuola elementare San Geminiano
- Via Jacopo da Porto Sud n. 211 - Cognento (MO)
- **Mercoledì** dalle 19.30 alle 20.30 - Palestra Istituto Tecnico Guarini, Viale Corassori n.95 - Modena

Istruttore: Elisa Guerzoni - cell. 348-8731476

Destinatari: Uomini e Donne a partire dai 15 anni.

E' possibile partecipare ad una lezione di prova gratuita a tutti i corsi sopra elencati, presentandosi qualche minuto prima della lezione o contattando anticipatamente l'istruttore responsabile.

GUEST PASS

VALIDO PER UNA LEZIONE DI
PROVA GRATUITA DI
STRIKE ZONE



Il Cassetto dei Sogni a.s.d.

Via M. Vellani Marchi n.80
41124 Modena (MO)
Tel. 348-8731476 Elisa
info@cassettodeisogni.it

