

# GET! GYMBALL EVO TRAINING®

## Il metodo

È un nuovo metodo di allenamento che utilizza le gymball e la musica come principali strumenti per allenarsi, stare in forma e divertirsi!

4 tipologie di lezione GET!:



**GET! Gag** focalizzato principalmente sugli arti inferiori e i glutei e, come logico, molto richiesto dal pubblico femminile;

**GET! Cardio** con un imprinting della lezione maggiormente cardiovascolare di tipo interval training;

**GET! Body**, un total body, dove braccia, spalle, petto e dorso sono fortemente coinvolti;

**GET! Fusion** totalmente metabolico. In tutte le lezioni, anche se di impatto fitness non si perde mai l'accento dell'allenamento funzionale, coinvolgendo equilibrio, destrezza e coordinazione. Non resta che provare per capire di cosa si tratta (guardare non è sufficiente)!

Abbigliamento: è consigliato un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica con suola pulita in gomma (non utilizzate all'esterno). Preferibile munirsi di materassino personale per motivi di igiene. I corsi si attiveranno con numero minimo di 8 partecipanti

**RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO**

## L'associazione sportiva e l'insegnante

**SPARKLING FITNESS a.s.d.** nasce nel 2020, persegue come scopo sociale la promozione del fitness e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani. Tale scopo viene raggiunto considerando il fitness non solo come mezzo atto a produrre beneficio fisico e salute ma anche come lo strumento di coinvolgimento positivo di pensieri, comportamenti, emozioni e relazioni.

Lo staff tecnico è composto da istruttori di fitness regolarmente certificati e qualificati, che nel rispetto delle linee guida indicate dal Consiglio Direttivo seguono modelli organizzativi e didattici in grado di garantire proposte formative omogenee ispirate a criteri di adattabilità alle singole esigenze dei vari contesti e situazioni. Si prevedono corsi collettivi, lezioni separate di perfezionamento e momenti di socializzazione per i soci con il solo scopo di soddisfare "il piacere di stare insieme".

### **DENISE CASTELLANO**

Sono insegnante di GET! ® GymBall Evo Training dal 2017:

"Mi piace perché è una lezione molto versatile, adatta sia a chi non può fare eccessivi sforzi fisici che agli sportivi che vogliono migliorare le prestazioni aumentando forza, resistenza, elasticità ed equilibrio.

La Gymnastik Ball è l'unico strumento utilizzato e funge da ammortizzatore sollevando le articolazioni".



**Dove/quando:** Palestra Fantini

Per i giorni e gli orari controllare il programma annuale

**Contatti:** Denise 349 007 7057

[info@sparklingfitness.it](mailto:info@sparklingfitness.it)