



## SPARTAN CAMP: allenamenti di gruppo di SPARTAN SYSTEM tutti rigorosamente all'aria aperta

Ti piace lo sport ma d'estate soffri gli ambienti chiusi della palestra?

A Rimini, in collaborazione con la palestra Body Shake, questa estate arriva lo SPARTAN CAMP: allenamenti di gruppo di SPARTAN SYSTEM tutti rigorosamente all'aria aperta!!

Lo Spartan System, ispirato agli allenamenti degli Spartani, comprende esercizi a corpo libero, anche in combinazione fra loro, che offre non solo la possibilità di modellare il corpo in breve tempo, ma incrementa anche le prestazioni di forza, velocità, resistenza ed elasticità.

Poiché gli allenamenti coinvolgono tutto il sistema cardiovascolare, si ottiene un marcato dispendio calorico, utile anche per chi intende seguire un programma dimagrante.

I benefici offerti dal lavoro a carico naturale e le caratteristiche di totalità delle lezioni sono inoltre elementi propedeutici nella preparazione atletica di tutte le attività sportive.

Le lezioni si svolgono il LUNEDI' e il MERCOLEDI' dalle ore 19.30 alle ore 20.30 alla rotonda del Grand Hotel o sulla battigia del bagno n. 10 di Rimini.

Costo —> Solo 5 € a lezione da pagare direttamente in loco.

Se sei curioso di conoscere il favoloso mondo dello Spartan e rimanere aggiornato sulle attività, i video e le foto delle lezioni chiedi l'iscrizione al gruppo Facebook SPARTAN CAMP RIMINI all'indirizzo:

<https://www.facebook.com/groups/1589725017955760/>

Per maggiori informazioni contattate il mitico istruttore Roberto Sedda al n. 320.4647539.

Il cuore è l'esercito di Sparta: uniti nello sport, nella fatica e nella passione.

