

RenovaPark

vi invita

domenica 18 ottobre 2015 per:

LA PALESTRA NEL PARCO: LIM (LESS IS MORE)



“Il nostro corpo è già una macchina perfetta per allenarsi, mentre lo spazio dove viviamo è da sempre la palestra ideale. La gravità terrestre è il nostro miglior antagonista ed alleato nel permetterci di poter creare situazioni di allenamento pressoché ovunque. Semplicità non è tuttavia sinonimo di minor difficoltà; la sfida sta nel cercare di catturare l’essenza di un allenamento.”

PROGRAMMA

- Ore 15:00 presentazione (LIM il sistema di allenamento, alimentazione, importanza della mente nell’attività fisica);
- Ore 16:00 piccoli assaggi di alimenti presenti in natura utili a chi pratica attività fisica
- Ore 16:30 LIM Workout: esercizi fisici all’aperto in mezzo alla natura.

A cura di **Guido thetrainer**

Per info contattare il numero 347/88.19.234

RenovaPark Via Arcene s.n. - Pontirolo Nuovo (BG)