



L'Uniun dl Sport Amatoriala La Val mèt a jí te palestra n curs de ginastica funziunala cun Simon Dapoz.

Por miorè la stabilitè generala y por potenziè i muscoli dla punza, spiné, sciabes y giames gnaral laorè cun injins desvalis, cun pëis particular ala stabilitè y

FUNCTIONAL TRAINING = ALLENAMENTO FUNZIONALE

cos'è l' ALLENAMENTO FUNZIONALE?

L' allenamento funzionale è un
allenamento a 360°.

Vale a dire che in ogni movimento si
mettono in funzione più gruppi
muscolari.

Tale allenamento, grazie alle sue
caratteristiche, va a sollecitare la
muscolatura profonda che crea
stabilizzazione articolare, a differenza
del classico lavoro analitico che siamo
abituati a svolgere in palestra.

Insomma, l' allenamento funzionale ci
rende più forti, più stabili e capaci a
controllare ogni nostro movimento
quotidiano.

Prevenendo e migliorando fastidi e
dolori posturali e articolari.

Finalmente il nostro corpo si muove in armonia e dà il meglio di sé. **mercuri ai 11.02.2015 dales 18,45-19.45 y jarà**



Des de còntils de pòrtich de l'últim d'èl al 1409 ént del Aislín ént del Boudha. Vòl
Còr d'èl s'èl pòrtich de l'últim d'èl al 1409 ént del Aislín ént del Boudha. Vòl
Còr d'èl s'èl pòrtich de l'últim d'èl al 1409 ént del Aislín ént del Boudha. Vòl