

Il Workout Total Body è un allenamento costituito da diversi esercizi fisici che coinvolgono tutti i distretti muscolari del corpo in un'attività sia aerobica sia di potenziamento, sempre svolta su una base musicale per divertirsi insieme. L'Allenamento si divide in tre parti: riscaldamento, parte principale e defaticamento. Gli esercizi possono essere statici, dinamici, di equilibrio, di forza, e di potenziamento muscolare e si possono svolgere a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesini, elastici, palle, step). Il corso è rivolto sia agli uomini che alle donne e i benefici sono tanti: mantenersi in forma, dimagrimento, tonificare il corpo, aumento della forza e potenza muscolare, migliora la postura e la coordinazione, inoltre migliora il sistema cardiocircolatorio e respiratorio e quindi si ha dei benefici anche sulla salute.