

## **COSA E' IL POWER JUMP®**

E' una proposta fitness che unisce un buon allenamento cardio, un buon lavoro bruciagrassi ed un ottimo tonic workout.

E' un'attivita' capace di ridurre lo stress e favorire il sonno. Non da sottovalutare divertimento e buon umore.

Quindi, "Power Jump" e' un modo per allenarsi che coinvolgere muscoli e libera la mente aiutando a sorridere e divertirsi.

Una lezione dura circa 55/60 min., si tratta di una proposta fitness che unisce un buon allenamento "cardio, un buon lavoro "bruciagrassi" ed un ottimo "tonic workout".

E' un corso che segue 4 principali linee guida:

- RISCALDAMENTO
- POWER
- JUMP
- STRETCHING

**RISCALDAMENTO:** che avviene su un jump

**POWER:** si inizia e si prosegue per circa 15 min, con esercizi a corpo libero e con una serie di ripetizioni che coinvolgono spalle, braccia e addominali.

**JUMP:** viene ripreso il lavoro sul jump, che inizia e prosegue per circa 20 min, saltando prima in modo moderato e poi aumentando il ritmo, si punta principalmente ad eseguire esercizi e salti aiutati dalla buona musica e dal sorriso (il saltare seguendo dei salti coreografati aiuta la concentrazione creando anche dei momenti di gruppo!)

**STRETCHING:** momento di rilassamento e allungamento

..... non da sottovalutare il divertimento ed il buon umore durante la lezione! .....

È un'attività capace di ridurre lo stress e di favorire il sonno. Non da sottovalutare divertimento e buon umore!

Power Jump potenzia equilibrio e agilità, migliora le capacità cardiovascolari e rinforza tutti i muscoli in particolare la parte addominale.

**Power Jump is my energy!**