

BREVE**Arriva il boot camp
per allenarsi come
i marines**

È un sistema di allenamento all'aperto duro ed efficace nato negli States e ispirato al training dei marines americani. Tutto si basa sulla regola delle tre D: determinazione, dedizione, disciplina. Tre caratteristiche obbligatorie per affrontare la nuova disciplina fitness che impazza tra i divi di Hollywood. Il metodo Bootcamp sarà possibile praticarlo anche ad Oleggio al Centro polivalente Aquam, dove si terrà una dimostrazione con prova gratuita domenica 13 novembre alle ore 16. È dedicato a uomini e donne che desiderano allenarsi sul serio e divertirsi allo stesso tempo ed ha come punti di forza il Trainer e il gruppo. Il Trainer imporrà i tempi e i ritmi dell'allenamento creando ogni volta un allenamento diverso, dando la giusta motivazione per raggiungere il risultato finale.