A&G SPORTING a Padova presso LASALAMACCHINE per una CONFERENZA sull'allenamento indoor

Lunedì 22 novembre il nostro Paolo Alberati sarà presso la palestra LASALAMACCHINE di Rubano (PADOVA) a tenere una conferenza sull'ALLENAMENTO INDOOR insieme all'amico Franco Natali, titolare del Centro Sportivo.

A&G Sporting porterà la propria esperienza agli atelti padovani, raccontando su quanto è importante allenarsi BENE indoor nei mesi invernali.

Si parlerà di sala macchine, di pesi, di velocizzazione su spinbike o rotopress, verrà proiettato un tralier del DVD Inverno, la parte relativa all'allenamento indoor.

http://www.youtube.com/watch?v=C3wwYfFbicg&feature=player_embedded

Lasalamacchine è il Centro Servizi e Consulenza per chi pratica lo sport: da chi vuole tenersi in forma all’amatore all’atleta

Offre servizi che vanno dai corsi collettivi al personal trainer, dalla rotopress tension al circuit training, dalla fornitura di complementi alimentari naturali al dietologo sportivo, dal massaggiatore alla consulenza di un centro fisioterapico