

A.S.D.  
**AVANT GARDE**  
Via Rivarola, 69

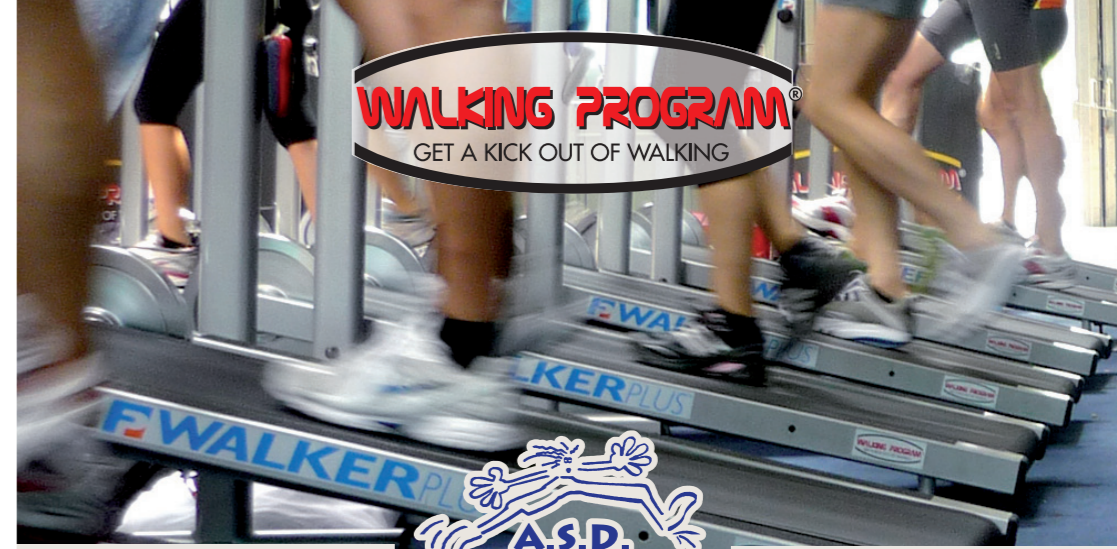


**STARK**  
BODY FLYING

**WALKING PROGRAM**  
GET A KICK OUT OF WALKING

A.S.D.  
**AVANT GARDE**  
FITNESS

16043 CHIAVARI | Via Rivarola, 69  
Tel./Fax 0185.322.986  
info@avantgardefitness.it | www.avantgardefitness.it



**WALKING PROGRAM**  
GET A KICK OUT OF WALKING



**AVANT GARDE**  
FITNESS

**STARK**  
BODY FLYING



*Il Body Fly è fabbricato con il tessuto tipico del paracadute, così da garantirne la massima qualità e resistenza. Il drappo centrale e le manopole laterali danno sostegno nell'esecuzione degli esercizi.*

*Uno strumento per il fitness maneggevole, poco ingombrante e decisamente economico.*

*L'installazione è semplice e richiede davvero pochi minuti di tempo.*

*Il Body Fly viene realizzato in diversi colori ed è disponibile tinta unita o due colori a scelta.*

## Stark Body Flying®

**il nuovo metodo che mette tutti d'accordo!**

In linea con le esigenze della clientela fitness in continua evoluzione, la tecnica Body Flying® nasce dalla fusione dei principi fondamentali di pilates, yoga, ginnastica artistica e stretching, a cui si aggiungono due elementi importanti: il peso del corpo e la resistenza gravitazionale. Si otterranno allenamenti specifici integrati, per lo sviluppo di forza, potenza e resistenza muscolare, coordinazione e flessibilità. La libertà di movimento del corpo nello spazio e gli esercizi in inversione, aiuteranno a rivitalizzare la colonna vertebrale, rilasciare le tensioni articolari e muscolari, sviluppando energia e vitalità.



**Può essere utilizzato da chiunque e senza limiti di età:**

**Principianti** che si avvicinano all'attività fisica a corpo libero, scoprendo un rinnovato entusiasmo per lo sport.

**Sportivi** che vogliono incrementare la propria attività, aumentando forza, mobilità, tonificazione e la resistenza.

**Atleti** professionisti che intendono diversificare e potenziare gli allenamenti quotidiani, migliorando equilibrio e concentrazione necessari per affrontare una competizione.



**WALKING PROGRAM®**

è il programma di allenamento nato in Italia, che sfrutta la simulazione indoor di una camminata in varie condizioni di pendenza. Grazie alla musica e alle coreografie studiate appositamente per il metodo, l'attività non è solo allenante ma anche divertente.

**Perchè dunque scegliere WALKING PROGRAM®?**

Perchè è un allenamento semplice, naturale e spesso intuitivo che coinvolge tutti i distretti muscolari del corpo.

Grazie all'uso di piccoli pesi, infatti, si possono proporre anche esercizi per il tronco, costruendo quindi un allenamento "Total Body".

ecco perchè

**WALKING PROGRAM® È IL CAMMINO CHE DIVENTA PIACERE**

**Let's move! Enjoy with Body Flying**