

Le Charme di Spoltore protagonista della notte bianca di Pineto

Da marzo il 14 luglio, 2016



Baseball, minigolf, yoga, pallamano, ma anche calcio, pallavolo, pugilato e tantissimi altri sport saranno i protagonisti della terza edizione della **Notte Bianca dello Sport e dell'Ambiente** che si svolgerà sabato 16 luglio 2016 a **Pineto**, a partire dalle ore 21 sino all'alba del giorno successivo. 130 associazioni sportive, 50 espositori e stand, 30 eventi musicali e 30 stand gastronomici faranno da cornice a questo evento. In occasione di questo evento l'**A.S.D. Fit Revolution**– Unconventional Training in collaborazione con il centro estetico **"Le Charme Beauty Wellness"** di Spoltore, main sponsor e partner ufficiale dell'evento, presenterà al grande pubblico in via ufficiale ed in anteprima nazionale "The Jungke Gym Project" il nuovo metodo di allenamento ideato e registrato da **Gianluca Delli Roccoli** maestro dello sport e personal trainer, che da un'idea nata a **Capetown in Sud Africa** nel 2009 ha sviluppato un metodo che rivoluziona i

sistemi di allenamento attuale. La "Jungle Gym", è una nuova esperienza che permette di allenare il proprio corpo e testare le proprie potenzialità e capacità psicofisiche come mai prima d'ora. Il protocollo su cui si basa l'allenamento sposta l'attenzione sinora data al sistema muscolo-scheletrico degli allenamenti tradizionali al sistema neuro-vegetativo chiamato in causa da una serie di movimenti, ormai desueti e difficilmente riproducibili in un altro ambiente, ma su cui poggiano le basi tutti i nostri più importanti schemi motori. A differenza di una normale sessione di allenamento in palestra caratterizzata da serie, ripetizioni, pause, manubri, bilancieri, macchine isotoniche e cardiovascolari in questa innovativa sessione di allenamento si intraprende un percorso fatto di ostacoli che necessitano di particolari esercizi per essere superati e passare all'ostacolo/esercizio successivo. Il tutto reso più interessante dal fatto che non ci sono i tradizionali tempi di recupero che si concedono solitamente in palestra, ma esiste il tempo detto "periodo refrattario" di cui il nostro corpo necessita per passare da un esercizio all'altro senza fermarsi; ciò comporta che sia il nostro organismo a regolarsi ed adattarsi di continuo alle sollecitazioni e agli stimoli



Le Charme
BEAUTY & WELLNESS