



Palestra

Per il Percorso Salute, Il BoraBora The Beach, dispone di una zona palestra attrezzata di macchinari innovativi come tapis roulant, cyclettes, lat machine, step e panca.

Beach Volley

A disposizione dei più sportivi c'è un campo regolare da Beach dove sono organizzati dalla struttura numerosi tornei estivi diurni e serali.

Divertimento

Un tavolo da ping pong, e un biliardino a disposizione di tutti i clienti.

Divertimento anche per i più piccoli con giochi per bambini.

“Percorso della salute” **Bora Bora The Beach**

Fitness

L'attività fisica va considerata come fabbisogno essenziale, che l'attuale modo di vivere non permette più di soddisfare spontaneamente.

La pratica del fitness e il moto in generale fanno bene alla salute, purché si pratichino dall'infanzia alla vecchiaia, adattandole via via all'età e alle capacità dell'individuo.

Moderazione e regolarità di vita sono le migliori garanzie di efficienza fisica.

Il fitness porta ad una migliore coordinazione muscolare, ad un aumento della forza, della flessibilità e della resistenza, riducendo contemporaneamente il rischio di infortuni: muscoli più forti e più flessibili sono meno suscettibili ad affaticamenti e stiramenti. Miglior postura, perdita di grasso, diminuzione della pressione sanguigna e del colesterolo, e non dimentichiamoci inoltre che conseguire obiettivi di forma fisica e benessere porta ad avere fiducia in se stessi, a migliorare l'aspetto fisico, ad una maggiore consapevolezza e autostima.

Bora Bora The Beach Spiaggia attrezzata

60019 Senigallia (AN) - L. Mare Marconi, 1/bis - T.071 7925353 - Cell. 320 2627457

www.boraborabeach.it