

Oggi, andare in palestra e dedicarsi al proprio corpo per molti è diventato un vero e proprio stile di vita, quindi la palestra un elemento indispensabile. La luminosa e raccolta **sala attrezzi** della **DPS**

offre una scelta di macchine per il

### **Cardiofitness**

, che permette di stimolare l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio per migliorare la condizione fisica generale.

Per il **potenziamento muscolare**, per prevenire infortuni e gestire al meglio gli **allenamenti** o per chi desidera modellare e

### **scolpire il proprio corpo**

attraverso la definizione dei muscoli, vengono invece proposte le macchine isotoniche: tutti quegli attrezzi che presentano un movimento guidato dei pesi, costruiti per allenare specifici gruppi muscolari, come quelli di gambe, spalle, schiena, braccia, cosce e così via.

Ci sono poi tutta una serie di accessori fitness che permettono di eseguire gli esercizi e i programmi di allenamento abituali: materassini per addominali e esercizi a corpo libero, panche per addominali, pesi di varie misure, step, elastici, cavigliere e polsiere.

Le attrezzature presenti nell'area attrezzi della DPS sono “**Technogym**”.

Presso la sede è presente un personal trainer.