

Allenamenti individuali o a coppia



Luogo

Lombardia, Sovero

<https://www.annuncici.it/x-17451-z>

Alleno individualmente o a coppia!

-Body building , fitness o funzionale (crossfit).

Circuiti anaerobici , aerobici o misti con consigli alimentari in base all'obiettivo!

I vantaggi di allenarsi con un istruttore privatamente a confronto di una palestra tradizionale ti permetterà prima di tutto di imparare i giusti movimenti per evitare di farti del male alle articolazioni a lungo andare e le tempistiche usate nei T.U.T.(time under tension) muscolare . di movimento circuiti personalizzati , carichi derivati da percentuali dai propri massimali , test delle fibre muscolari ecc. Adatti specialmente per persone che vogliono allenarsi in piena privacy senza nessuno intorno !

Vi aspetto per un colloquio e una valutazione antropometrica GRATUITA !

349 804 1500

P.T. Mauro!



Allenamenti individuali o a coppia
<https://www.annuncici.it/x-17451-z>

Allenamenti individuali o a coppia
<https://www.annuncici.it/x-17451-z>