

# Allenamenti individuali o a coppia



Luogo **Lombardia, Sovere**  
<https://www.annunci.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.annunci.it/x-17451-z>



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



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



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



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



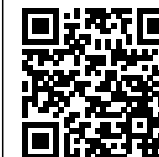
Allenamenti individuali o a coppia  
<https://www.annunci.it/x-17451-z>



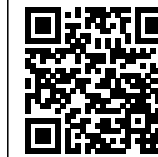
Allenamenti individuali o a coppia  
<https://www.annunci.it/x-17451-z>



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



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



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