Lezioni di ginnastica

Luogo **Lombardia, Sovere**
https://www.annuncici.it/x-184599-z

Offerta Estiva

* Una sessione individuale con personal trainer € 15

* Una sessione individuale con personal trainer + scheda allenamento € 25

* 5 sessioni di allenamento € 70

IN SINTESI
Ritorna in forma grazie agli allenamenti personalizzati. Tonifica e rafforza il tuo corpo velocemente.

Le lezioni individuali di allenamento durano circa un'ora, compreso il riscaldamento e lo stretching finale.

La metodologia di allenamento utilizzato è quella dell'allenamento personalizzato in base ai propri obiettivi.
L'allenamento è svolto da un trainer certificato CONI e utilizzerà come metodologia di allenamento principale l'allenamento con i pesi, l'allenamento a corpo libero e l'allenamento circuito a seconda degli obiettivi. Chiudi

Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z
Lezioni di ginnastica https://www.annuncici.it/x-184599-z