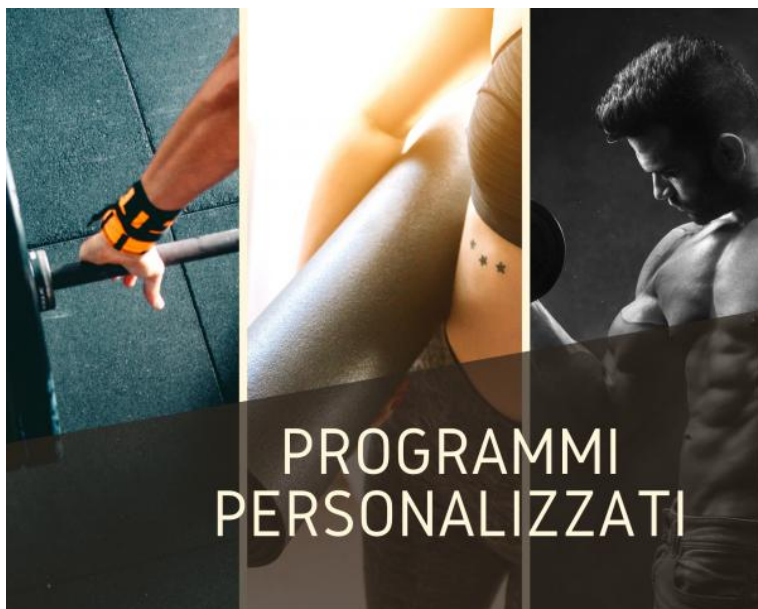


Lezioni di ginnastica



Luogo **Lombardia, Sovere**
<https://www.annunci.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.

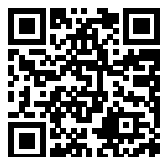
La metodologia di allenamento utilizzato è quella dell'allenamento personalizzato in base ai propri obiettivi.

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.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>



Lezioni di ginnastica

<https://www.annunci.it/x-184599-z>