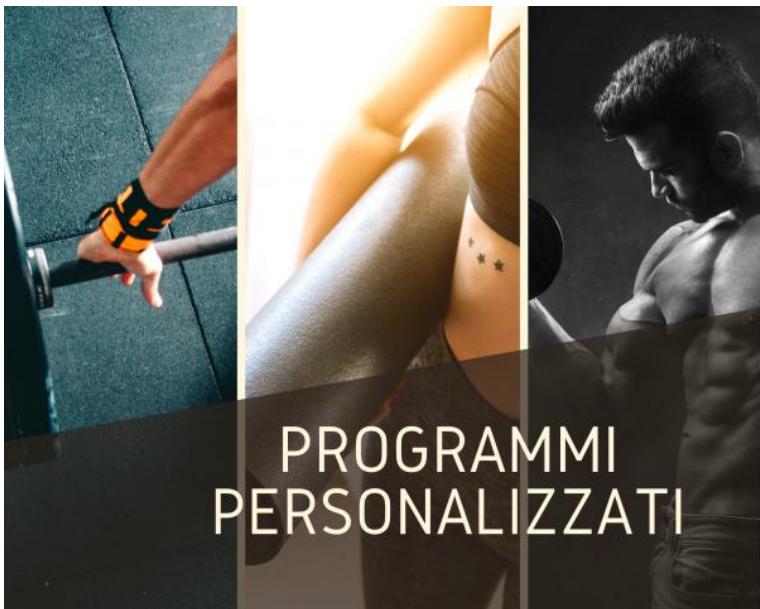


# Lezioni di ginnastica



Luogo

**Lombardia, Soviore**

<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

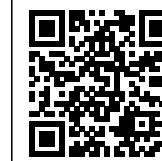
## IN SINTESI

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>