

Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)



Luogo **Lazio, Roma**
<https://www.annunci.it/x-610913-z>

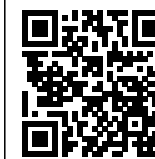


Mi occupo in particolare di :

- Dimagrimento (no diete)
- Aumento Massa Muscolare
- Tonificazione generale
- Fitness per ragazzi in età di sviluppo
- Ginnastica terza età
- Programmi di allenamento per migliorare le prestazioni sportive

Le lezioni sono altamente individuali, con programmi di allenamento costruiti su misura per la singola esigenza dopo un attento colloquio con il cliente interessato. Le lezioni possono essere svolte sia a corpo libero che mediante utilizzo di sovraccarichi già posseduti dal cliente o forniti dal sottoscritto in base all'obiettivo che si concorda in fase di anamnesi.

Le lezioni hanno durata minima di 45 min. fino a 1h e 30 ed ovviamente sono aperte a qualsiasi fascia d'età. Chiudi



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>



Personal Trainer per lezioni individuali o small groups (max 3-4 persone)
<https://www.annunci.it/x-610913-z>