

# programma estate 2015

dal **03-06** al **28-08**

**dal Lunedì al Venerdì**

dalle 9,00 alle 9,50

**ACQUAEROBIC / CIRCUIT TRAINING  
WORKOUT STATION**

dal **03-08** al **28-08**

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì**

dalle 13,30 alle 14,20

**ACQUAGAG - TBW 20-20-10  
CIRCUIT TRAINING**

**Martedì - Giovedì**

dalle 12,50 alle 13,40

dalle 14,30 alle 15,20

new!

**CIRCUITO DIMAGRIMENTO**

Le iscritte riceveranno una **TESSERA A SCALARE** (non nominativa) da **10 o 5 LEZIONI** con **INGRESSO IN PISCINA INCLUSO**

## 5 motivi per cui devi fare FITNESS IN ACQUA

- Contribuisce al potenziamento della forza e della resistenza fisica
- Migliora il funzionamento della circolazione e dell'apparato respiratorio
- Agisce a livello estetico, in quanto combatte i cuscinetti di grasso e gli inestetismi della cellulite
- Riduce il rischio di traumi
- Combatte stress e stanchezza fisica donando benessere e relax

per info e iscrizioni: **339 7551692 - 0542 32890**  
dal lunedì al venerdì

fitness trainer • personal trainer

**ESTATE 2015 GIGI FARNE**

Ti aspetto questa estate  
alle mie lezioni di  
**acquagym** e  
**fitness in acqua**

**acqua** + salute + sport + divertimento



**personaltrainerimola.it**

**www.pierluigifarne.it**