

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