

#READY

F I T N E S S

I CORSI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI ED AVRANNO DURATA DI 45 MINUTI

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09:30	GINNASTICA DOLCE	09:30	TONIFICAZIONE	09:30	GINNASTICA DOLCE	09:30	CORPO LIBERO	09:30	YOGA	09:30	PILATES
10:15	CIRCUIT TRAINING	10:15	ZUMBA	10:15	CIRCUIT TRAINING	10:15	PILATES	10:15	CIRCUIT TRAINING	10:15	POWER YOGA
18:30	STRONG 1H	18:30	BODYPUMP	18:30	FUNZIONALE	18:00	ZUMBA	13:15	MASTERCLASS JOLLY		
19:30	ZUMBA	19:15	KOMBAT	19:15	TOTAL BODY	18:50	GAG	18:15	STRONG 1H		
20:45	POWER YOGA	20:15	PILATES	20:15	POWER YOGA	19:30	KOMBAT	19:15	ZUMBA		
								20:00	KOMBAT		



EQUILIBRIUM

IL SILENZIO, L'EQUILIBRIO, IL TUO CORPO, LA RESPIRAZIONE... EQUILIBRIUM!!!! I CORSI CHE IN SOLI 2 MESI TI FARANNO CONOSCERE MEGLIO TE STESSO.



CARDIO & TONIFICAZIONE

IN 8 SETTIMANE TI METTIAMO IN CONDIZIONE DI DIMAGRIRE, TONIFICARE E MIGLIORARE IL TUO STATO DI SALUTE. CON I NOSTRI CORSI DI CARDIO-FITNESS, TI MUOVERAI A RITMO DI MUSICA RENDENDO PIÙ FORTI I TUOI MUSCOLI COME NON HAI MAI FATTO.



DANCE

VUOI ALLENARTI DIVERTENDOTI? BENE!! QUESTI CORSI SONO ADATTI PER TE. GLI UNICI CORSI CHE TI FARANNO STACCARE LA SPINA DALLA TUA ROUTINE GIORNALIERA. IN SOLE 8 SETTIMANE TI INSEGNEREMO A MUOVERTI A RITMO DI MUSICA.



FUNZIONALE

IL TUO METABOLISMO È SOTTOTERRA? CON 3 ORE DI FUNZIONALE A SETTIMANA TI SI VELOCIZZERÀ IL METABOLISMO E PERDERAI PESO VELOCEMENTE. TI ALLENERAI CON ATTREZZI FUORI DAGLI SCHEMI E UTILizzerAI IL TUO CORPO COME NON HAI MAI FATTO IN VITA TUA.



METODO REDI

TI HANNO MAI INSEGNATO A COMBATTERE? CON SOLO 2 ORE A SETTIMANA TI GARANTISCO CHE IMPARERAI A COMBATTERE COME UN PUGILE THAIANDESE.



WWW.READYINPALESTRA.COM

