

OPEN FITNESS SABATO 9 SETTEMBRE

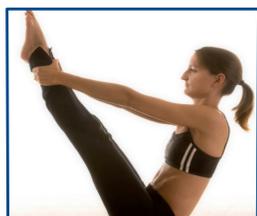
Scegli l'attività che ti diverte di più!



SCHIENA FLEX FITNESS 15.10

30 minuti

Problemi di schiena? Migliora la tua postura!



PILATES FITNESS 15.50

30 minuti

Tonifica la muscolatura, migliora la postura e la flessibilità



PUMP FITNESS 16.30

30 minuti

Allenamento fitness a ritmo di musica ad alta intensità



FUNCTIONAL TRAINING FITNESS 17.10

30 minuti

Allenamento a circuito ad alta intensità per potenziare il tono muscolare



TRX FITNESS 17.50

30 minuti

Allenamento a corpo libero con cingoli sospesi TRX



BUNGEE FLY FITNESS 18.30

40 minuti

Per giocare senza limiti con la gravità



WALKING FITNESS / PILATES SERA **PROVA A INIZIO CORSO**

Divertente camminata su un tappeto in leggera salita, per scolpire gambe e glutei