



Si ricomincia,
stai in forma con

TOTAL BODY WORKOUT

corso di: **potenziamento muscolare a tempo di musica**

In pausa pranzo tutti i

Lunedì / Mercoledì dalle 13.00 alle 14.00

Costo 30 euro/mese

frequenza settimanale

Costo 45 euro/mese

frequenza Bisettimanale

Costo Bimestrale : Euro 55

(frequenza monosettimanale)

Euro 85 (frequenza bisettimanale)

È un programma di allenamento globale che interessa tutto il corpo sia come incremento delle qualità muscolari (resistenza, coordinazione, equilibrio e tensione), che come incremento di alcune capacità organiche, quali resistenza cardio-respiratoria e capacità lipolitica (dimagrante). I risultati facilmente ottenibili e immediatamente visibili di questo specifico allenamento sono: il modellamento muscolare, l'incremento posturale e la resistenza generale.

**Si ricorda ai Soci che è necessario portare
il certificato medico in segreteria Cral**

Per Informazioni ed Iscrizioni:
Seg. Cral RCS di via Rizzoli, 8
tel. 02.25843333

**Al fine di organizzare al meglio le lezioni e gli spazi,
il pagamento della quota mensile deve avvenire entro
la fine del mese precedente al mese di fruizione.**

