

Novità

/il programma giusto per te

Si sa, Dicembre, con tutte le sue festività mette a dura prova la nostra forma fisica. E allora quale migliore idea che regalarsi e regalare un bell'abbonamento alla nostra



PuraVida: in forma divertendosi!

Passate le festività natalizie si inizia a pensare già alla primavera e alla stagione estiva che si avvicina a grandi passi! Il consiglio migliore è quello di fare dello sport una sana abitudine tutto l'anno, in quanto il corpo si modella continuamente mese dopo mese, anno dopo anno. Affidatevi a persone qualificate che ascoltino le vostre esigenze e creino un piano di allenamento mirato e non dimenticate che lo sport deve essere un momento di svago e piacere. Il Centro Fitness Puravida ha diviso le proprie attività in 4 aree per rispondere alle esigenze di tutti:

AREA FITNESS: con corsi finalizzati al dimagrimento e tonificazione come Step, G.A.G., Just Pump, Kombat, 100% Glutei, Spinning, Fitness Metabolico;

AREA ARMONIA CORPO MENTE: con corsi di Pilates, Posturale individuale e di gruppo, Tai Chi, Yoga, Bioginnastica e Gyrotonic;

AREA BAMBINI E RAGAZZI: con corsi di Ginnastica Artistica, Danze Mediorientali, Danza Classica e Moderna, Balli di Gruppo;

SCUOLA DI BALLO & PORTAMENTO: con corsi di Danza del Ventre, Salsa, Balli di Gruppo, e il nuovo Corso di Portamento.

Coinvolgente, Divertente, Dimagrante, Tonificante & Allenante: E' Il Walkexercise!"

Se durante le festività natalizie hai esagerato con pranzi e cene interminabili, se stai cercando il modo ideale e divertente per il controllo del peso corporeo, il Village Fitness Club TI INVITA A PROVARE la novità dell'anno: IL WALKEXERCISE. Un vero di killer dei grassi e miglioratore dei glutei!

Il programma ha come caratteristica l'utilizzo di uno degli attrezzi più usati in palestra ossia il tapis roulant non elettrico bensì meccanico che permette di simulare una vera e propria camminata, corsa o l'applicazione degli esercizi di preatletismo.

Gli esercizi che si possono svolgere con questo attrezzo sono studiati per tutte le età compresa quella degli anziani e dei bambini. Un programma rivoluzionario che permette di ridurre drasticamente i tempi di allenamento con programmi mai noiosi, accompagnati da buona musica e istruttori qualificati, garantendo ottimi risultati. Da provare!

Direttore tecnico: Giancarlo Paolacci

puraVida a.s.d.
10° anno
Centro Fitness
DIR. TECNICO BRUNA BARTOLINI
Viale Virginia 4/c - 00055 Ladispoli (Roma)
T. 06.99.22.08.77 - www.palestrapuravida.it

Village
FITNESS CLUB
KARATE - PREPUGILISTICA
TAI CHI CHUAN - HIP HOP - GINNASTICA ARTISTICA
SPINNING - PILATES MATWORK
KID'S MARTIAL ART - MIX MARTIAL ART
TENNIS PER ADULTI E AGONISTICO - TENNIS S.A.T.
FITNESS PROGRAM - WATERSPIN
AQUAGYM - ACQUAMAMMA - SCUOLA NUOTO ADULTI E BAMBINI - NUOTO AGONISTICO, SINCRONIZZATO E LIBERO - PALLANUOTO - BABY NUOTO - SALA PESI
TECHNOGYM - CIRCUITO SALSASULSERIO
Valcanneto - Cerveteri (RM)
Via A. Vivaldi, 1 - 06.99.08.088
www.villagefitnessclub.it