

LEZIONI
DI PROVA
GRATUITE

CENTRO FITNESS PURAVIDA 12 Anni di Salute In Movimento!!!

Ha riaperto il 1° Settembre 2012 il Centro Fitness Puravida con tante novità e sorprese per tutti i soci vecchi e nuovi che vorranno tornare o conoscere per la prima volta questa struttura. Settembre sarà un mese ricco di lezioni di prova gratuite, ci dice il Direttore Tecnico Bruna Bartolini, per tutti i BAMBINI E RAGAZZI che vorranno avvicinarsi per esempio alla Danza Modern e Classico con l'insegnante Roberta Agrestini, all' Hip Hop con Stefano Medici, alla Ginnastica Artistica con Giorgia Maione, alle Danze Orientali Junior con Viviana Ammannato, e novità' da quest'anno si aggiungono i corsi di Karate con Paolo Serracchiani che curerà anche i corsi di Difesa Personale, e la Break Dance con Marco Stragapede. Per l'area WELLNESS riprendono già a partire da Martedì 4 Settembre alle 8.30 della mattina i seguitissimi corsi di Ginnastica Posturale e Pilates di gruppo a cura di Bruna Bartolini che si occupa anche del PT studio dove chi vorrà potrà essere seguito individualmente con programmi personalizzati di Posturale e Personal Trainer. A grande richiesta arriva anche la Zumba a cura di Douglas Dickinson oltre alle lezioni di Step, Tonicazione, G.A.G. e CrossFit curate da un gruppo di trainer affiatati e preparati (Laureati I.U.S.M. e I.S.E.F.) come Bruna Bartolini, Ilaria Papi, Margherita De Pascaliis, Luana De Rinaldiis, Serena Maccarini, Cristiano Barchielli. Riprendono anche i corsi di EASY LINE TECHNOGYM, le lezioni di 30 minuti volte a velocizzare il metabolismo, dimagrire e tonificare senza traumi per la schiena, che lo scorso anno hanno avuto un grande successo. Quest'anno ogni lezione di Easy Line avrà un tema...Zumba, Balance, G.A.G., Addome ecc. venite a provare!!! Settembre è un buon momento per provare anche le lezioni di ARMONIA CORPO & MENTE come Consapevolezza corporea e Meditazione con Manuela Gorni, Yoga Kundalini con Patrizia di Castro e Tai Chi con Pino Lecce, oppure scatenarsi nella SCUOLA DI BALLO a ritmo della musica di Salsa Cubana con Pasquale Rizzo, Danza del Ventre con Viviana Ammannato, Latin-Sincro Dance e Balli di Gruppo con Alex Casu e Roberto Montesanti...NON AVETE PIU' SCUSE PER RIMANERE FERMI!!!

Centro Fitness
puravida a.s.d.
Direttore Tecnico: Bruna Bartolini

WELLNESS
SCUOLA DI DANZA
BODY & MIND
SCUOLA DI BALLO

Apertura
1° settembre
dal 5 settembre
Lezioni di prova
gratuite

Viale Virginia, 4/C - Zona Miami - LADISPOLI (Roma)
INFO: 06.99220877 - 339.1672657 www.palestrapuravida.it
f Palestra Puravida Ladispoli