

MATTINA

MARTEDI E VENERDI **09:30** **CIRCUIT**Training

LUNEDI E GIOVEDI **09:00** **WOMEN**
power

SERA

MARTEDI E GIOVEDI **19:00** **Isotonic** Training

LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI **20:00**

MARTEDI E GIOVEDI **20:00** **WOMEN**
power

Quota Associativa

MENSILE **2** VOLTE A SET. **40,00€**

MENSILE **3** VOLTE A SET. **50,00€**

CORSO DI ALLENAMENTO CON MACCHINE ISOTONICHE

Un programma guidato pensato per migliorare forza, tono muscolare e postura, utilizzando macchine isotoniche che permettono un movimento controllato, sicuro ed efficace. L'allenamento è adatto a tutti i livelli, dai principianti a chi desidera potenziare la propria performance, perché ogni esercizio può essere personalizzato in base al carico, all'intensità e agli obiettivi individuali.

Durante il corso si lavora in modo progressivo e bilanciato su tutti i gruppi muscolari, migliorando:

- Forza e resistenza muscolare
- Controllo del movimento e coordinazione
- Prevenzione degli infortuni, grazie al supporto delle macchine
- Estetica e benessere generale

Gli istruttori qualificati guidano ogni seduta, assicurando la corretta esecuzione e aiutando a costruire un percorso di allenamento personalizzato.

Via Bernardino Telesio 89900 (VV)

Info: Reception :0963 3731 70 Cel :351.8213784

email: info@kindergardenmultisport.com

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì

dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.00 alle 20.00

Quota comprensiva di assicurazione ed iscrizione

SCONTO NUCLEO FAMILIARE 10%

RECUPERI GIORNI PERSI : N° 1 MENSILE

Modalità versamento quota: Carta di credito Iban: IE35SUMU99036510606752 | Bancomat | Contanti

1. Documenti: Certificato medico di buona salute - 2. Documento di riconoscimento