



PROGRAMMI D'ALLENAMENTO PERSONALIZZATI CHE CONSENTONO A TUTTI  
IL RAGGIUNGIMENTO DI UNA CONDIZIONE DI BENESSERE GENERALE

### PROGRAMMAZIONE PER

- ✓ AUMENTO DELLA MUSCOLATURA
- ✓ TONIFICAZIONE
- ✓ AUMENTO DEL METABOLISMO BASALE  
(maggiore consumo calorico giornaliero)
- ✓ MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA  
(anche in presenza di mal di schiena)
- ✓ PREATLETISMO
- ✓ RECUPERO DA INFORTUNI
- ✓ CARDIO FITNESS

### ATTREZZATURA

LA PALESTRA DISPONE



### ORARIO

<b>LUN</b>	9.30 - 21.30	<b>MAR</b>	9.30 - 21.30
<b>MER</b>	12.00 - 21.30	<b>GIO</b>	9.30 - 21.30
<b>VEN</b>	9.30 - 21.30	<b>SAB</b>	9.30 - 12.00 14.30 - 17.00

**DOMENICA** CHIUSO

### DESCRIZIONE

- ✓ ZONA TAPIS ROULANT
- ✓ CYCLETTE
- ✓ SPINNING
- ✓ WAVE
- ✓ CROSS TRAINER
- ✓ RUN UP
- ✓ ATTREZZATURE ISOTONICHE
- ✓ SPOGLIATOI ATTREZZATI  
ARMADIETTI SICUREZZA



[www.bodyfitnessbz.it](http://www.bodyfitnessbz.it)



[facebook.com/bodyfitnessbz](https://facebook.com/bodyfitnessbz)



[vania@bodyfitnessbz.it](mailto:vania@bodyfitnessbz.it)



[claudio@bodyfitnessbz.it](mailto:claudio@bodyfitnessbz.it)