

NEW!

**CORSO DI
TRX**



a CONDOVE – Giovedì ore 19,30
Palestra Bertacchi, ingresso da Via C. Battisti

Il TRX è un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi: offre un allenamento completo, rapido ed efficace per tutto il corpo, aiuta ad ottenere una parte centrale del corpo solida come una roccia, aumenta la resistenza muscolare ed è adatto a persone di tutti i livelli di fitness perché ognuno può adattare la posizione del corpo per aumentare o ridurre la resistenza.

I posti sono limitati... vieni a provare
dal 7 febbraio

Inoltre, se vuoi integrare l'allenamento di TRX, sempre a Condove, potrai iscriverti a

ALLENAMENTO FUNZIONALE
MARTEDI' h 18,45 - Palestrina Leccese

PILATES
MERCOLEDI h 20,00 - Palestra scuole Medie

Scopri tutti i nostri corsi su www.asdnonsolosport.com