



# La Polisportiva

organizza un nuovo corso di

## FITNESS

per uomini e donne dai 20 anni in su

*Il Corso si propone di:*

**Tonificare**

**Dimagrire riducendo la percentuale di massa grassa**

**Incrementare la massa magra**

**Migliorare il sistema cardiocircolatorio**

**con metodiche di allenamento mirate a modificare la composizione corporea tramite l'utilizzo di carichi cardio con circuiti metabolici.**

**SE VUOI RIMETTERTI IN FORMA E MIGLIORARE LA TUA  
CONDIZIONE FISICA E VUOI OTTENERE UN FISICO AGILE E  
ASCIUTTO, TI ASPETTIAMO PER LAVORARE INSIEME.**

**WORKOUT IMPEGNATIVI PER CHI HA DAVVERO VOGLIA DI CAMBIARE**

**Quando:**

**il martedì a partire dal 3 dicembre dalle ore 20.00 alle  
21.00 presso la PALESTRA SCUOLE MEDIE**



**E...**

**non dimenticate  
MATERASSINO e  
ASCIUGAMANO!**