FIT&CORE
MÉS QUE PILATES

NOVETAT A DONA: CLASSES DE FIT&CORE

Són classes on treballaràs el cos de manera global, amb material de tot tipus i amb exercicis i sèries continuades.
Les classes de Fit&Core són més dinàmiques i enèrgiques que les de pilates , complementaran perfectament el teu entrenament setmanal.
A les classes de Fit&Core faràs exercicis funcionals, de tonificació, de Pilates i altres métodes d'entrenament.
Guanyaràs força, resistència, flexibilitat, cremaràs calories i tot sense riscos de lesió.

Inici: Setembre 2017 a tots els centres dona10

dona10 www.dona10.com