

NUOVE CLASSI

4 BUONE RAGIONI
WOD MATTUTINO

1. CREA UNA ROUTINE DI ALLENAMENTO PIÙ FACILE DA RISPETTARE
 2. LIVELLI PIÙ ALTI DI CONCENTRAZIONE
 3. AUMENTA L'ENERGIA FISICA E MENTALE
 4. MIGLIORA L'UMORE
- 

NUOVE CLASSI

MORNING WARRIORS

OGNI MARTEDI' E GIOVEDI' ALLE 7:00

"IMPEGNARSI E RISPETTARE UNA
ROUTINE DI ALLENAMENTO E' IL PRIMO
GRANDE OSTACOLO CHE FA LA
DIFFERENZA PER AVERE UNO STILE
DI VITA PIÙ SANO E REGOLARE"