

30 minuti di divertimento
e una bella sensazione

Vieni a conoscere il nostro concetto di allenamento e nutrizione per sole donne!

Prova il nostro allenamento a circuito basato su attrezzi idraulici. In soli 30 minuti ti aiutiamo a fortificare la tua muscolatura, rassodare il tuo fisico, migliorare la tua coordinazione e il tuo equilibrio. L'allenamento a circuito è la soluzione ideale per darti più slancio ed energia nella vita di tutti i giorni. Decidi tu quando allenarti. Passa da noi! Un assistente personale ti sta già aspettando.

Per iniziare:
Buono-da-30-Euro*

**Offerta valida per la quota d'adesione fino al 30.06.2013*

Orari di apertura:

Lunedì e Mercoledì	08:00 - 14:00 / 15:00 - 19:00
Martedì e Giovedì	09:00 - 14:00 / 16:00 - 20:00
Venerdì	08:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00
Sabato	08:00 - 11:00

ACTIVE LADIES
Via Vintola 3
39100 Bolzano (BZ)
Tel.: 0471 983498

info@active-ladies.it
www.active-ladies.it



ACTIVE LADIES

Il nostro fitness
è donna!



Allenarsi con successo ad ogni età!

ACTIVE LADIES è:

... efficace:

Più vitalità e benessere in breve tempo.

... veloce:

In 30 minuti – ogni donna ci riesce!

... vincente:

Attraverso un allenamento ottimale con assistenza personalizzata.

... motivante:

Insieme ad altri l'attività fisica riesce più facile.

... sano:

Un'attività fisica regolare mantiene giovane il corpo e la mente.

... a lungo termine:

Con un'attività fisica costante e un'alimentazione equilibrata si ottengono risultati durevoli nel tempo.



RICONOSCERE ESIGENZE INDIVIDUALI

Un'allenatrice definisce insieme a te i tuoi obiettivi e desideri. Il tuo benessere e lo stato fisico attuale sono in primo piano. In base a questi componenti viene individuato il tuo piano d'allenamento individuale.

ASSISTENZA PERSONALE

Un sostegno attivo è motivante e conduce prima al traguardo. Ci prendiamo cura della tua situazione fin dal principio e ti accompagniamo con un allenamento mirato alle tue esigenze.

ALLENARSI DIVERTENDOSI

Da noi non contano solo il fisico e l'aspetto esteriore. Ti offriamo un ambiente piacevole nel quale troverai la giusta motivazione per raggiungere i tuoi obiettivi e per staccarti dalla tua routine quotidiana.

ALLENAMENTO MIRATO

30 minuti di allenamento 2-3 volte alla settimana garantiscono un alto consumo di calorie, fortificano la muscolatura e rinforzano il sistema cardiovascolare. Proteggono e rafforzano il tuo apparato locomotore, stimolano il metabolismo e bruciano grassi. Prova un allenamento corporeo totale e migliora le tue capacità motorie. Passa da noi e inizia subito!

DIMAGRIMENTO SANO

Il programma nutrizionale di Active Ladies non è una dieta, ma piuttosto una trasformazione sistematica e prolungata del modo di alimentarsi. Anche dopo il dimagrimento, la combinazione di pasti bilanciati e movimento consente di avere un corpo sano e di mantenere il proprio peso forma.