

**NOVITÀ
MONDIALE**

la nuova tecnologia
SpiraloSkin®



**UNA NUOVA TECNICA CHE
ENTUSIASMA LE DONNE.**

I nuovi pantaloni si adattano perfettamente al corpo.
Slim Legs SpiraloSkin in combinazione con
l'allenamento cardio e con consigli alimentari è un
successo così come Slim Belly per la pancia.

4 settimane (12 sedute)

DIMINUIRE CM CON
NATURALEZZA
ED EFFICACIA

con soli **19,90** euro/settimana



Gymnasium A.S.D.
L'unico centro a Pistoia per sole donne



"FITNESS PARTY"
Essere in forma è come una festa!

promo "FITNESS PARTY"

12
mesi

ALL INCLUSIVE SALTA AGOSTO

L'abbonamento tutto incluso: fai quello che vuoi quando vuoi.

Risparmi
450
euro

a soli 450,00 euro soli **37,50** euro al mese
+ un mare di vantaggi. Vieni a scoprirli.

9
mesi

mesi ALL INCLUSIVE

L'abbonamento tutto incluso: fai quello che vuoi quando vuoi.

Risparmi
250
euro

a soli 395,00 euro soli **43,90** euro al mese
+ un mare di vantaggi. Vieni a scoprirli.

5
mesi

mesi ALL INCLUSIVE

L'abbonamento tutto incluso: fai quello che vuoi quando vuoi.

Risparmi
105
euro

a soli 280,00 euro soli **56,00** euro al mese
+ un mare di vantaggi. Vieni a scoprirli.

con soli **37,50** euro/mese

media mensile per socie che sottoscrivano un abbonamento annuale.

AFFRETTATI!
Offerte valide
solo entro il **16**
Settembre

I costi sopra indicati si riferiscono alle
attività che l'associazione organizza
periodicamente per le proprie socie.
Quota associativa annuale: 30 euro

Gymnasium
spazio DONNA

A.S.D.
via Borgo Viterbo, 38 Pistoia
tel 0573 975560
www.gymnasiumspaziodonna.it



La nostra palestra, rivolgendosi esclusivamente al mondo femminile,
sa cosa significa per una donna essere e sentirsi in forma.

Stai bene con te stessa ed il tuo corpo

vedi all'interno >>

NOVITÀ

2014



ZUMBA TONING

Per aumentare ritmo e tono di tutte le zone obiettivo, tra cui braccia addominali e cosce, ideale per scolpire il tuo corpo in modo naturale e al contempo divertirti al massimo.

WOMEN'S FUNCTIONAL TRAINING

È un allenamento globale che mira allo sviluppo generale della coordinazione, forza, e flessibilità. È un programma che unisce lo sforzo al divertimento. È inoltre un allenamento ad alta intensità mirato anche al rafforzamento del sistema cardiovascolare.



ZUMBA STEP

Intensifica l'allenamento della parte inferiore del corpo e brucia ancora più calorie. Tonifica e rafforza glutei e gambe con una miscela di passi zumba e sequenze di aerobica a prova di gravità.

CROSS FIT BRUCIA GRASSI

Lezioni a circuito finalizzate alla perdita di peso e alla propria definizione muscolare. Il lavoro a diverse frequenze cardiache garantisce i massimi risultati.

IN PIÙ

ABDOMINAL FIT BOX

Un esplosivo mix di fit-box e esercizi mirati alla tonificazione della parete addominale.

X TEMPO

Una briosa lezione che prevede l'utilizzo dello step come mezzo per andare a lavorare sulla tonificazione generale. L'esecuzione degli esercizi a diverse velocità musicali metteranno a dura prova muscoli e resistenza.

PILATES

Una ginnastica al tappetino che prevede l'alternanza di fasi di carico a fasi di allungamento muscolare. Un vero toccasana per recuperare la corretta postura.

TOTAL BODY

Un allenamento a 360° volto a migliorare la resistenza cardio-respiratoria e al rassodamento globale.

SPINNING

Dimagrimento e vitalità al ritmo di discese, pianure e salite.

WALK-EXERCISE

Un programma rivoluzionario che permette di ridurre drasticamente i tempi di allenamento con programmi mai noiosi pur garantendo ottimi risultati.

STEP TONIC

L'ideale per raggiungere ottimi risultati aerobici e al tempo stesso per ottenere una tonificazione di tutta la muscolatura. L'attività Step Tonic è particolarmente indicato a chi soffre di problemi circolatori, portando beneficio. Sicuramente è indicata anche a chi intende dimagrire o tonificare la propria muscolatura.

G.A.G.

30 minuti di fitness per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali con un programma unico basato su semplici esercizi.

TRX

Ti alleni con il tuo peso corporeo e sei in grado di sviluppare forza, equilibrio, flessibilità e stabilità simultaneamente.



E NON SOLO



scopri la
**NOVITÀ
MONDIALE**
e la **PROMO**

