



VILLA ADA

World Fitness

Sport e Tecnologie per l'allenamento

MAMMA FITNESS

Nel salutare e naturale scenario di Villa Ada

- ✎ È un **corso di ginnastica basato su esercizi di tonificazione** e allungamento con l'ausilio della **carrozzina** o **passeggino** che diventa parte integrante della lezione. Tornare in forma per le **neomamme** non significa più separarsi dal proprio **bimbo** ma passare un'ora insieme.
- ✎ È dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane.
- ✎ Coinvolge tutti i distretti muscolari ponendo particolare attenzione nel recupero progressivo della **muscolatura addominale**.

**PROMOZIONE
PRIMAVERA 2011
CORSO MAMMA FITNESS
A SOLI €90,00
AL MESE**

- ✎ Le lezioni si svolgeranno il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle ore 10.30 alle ore 11.30 per gruppi di 4-6 persone.

Per informazioni e prenotazioni
Villa Ada World Fitness
Via Ceresio, 53 - 00199 Roma
Tel. +39 0685351237

info@world-fitness.it - www.world-fitness.it