



VILLA ADA

World Fitness

Sport e Tecnologie per l'allenamento

# W-BIKE TRAINING

- È un **allenamento che utilizza la bicicletta** come strumento per migliorare il tono muscolare degli arti inferiori senza affaticare le articolazioni. All'aperto, nel **parco di Villa Ada**.
- È un'ottima soluzione per tenere in esercizio l'apparato cardiovascolare e stimolare la circolazione periferica. Abbinato ad esercizi a carico naturale, migliora la condizione di **benessere muscolare**.

- Le lezioni si svolgeranno il sabato dalle ore 9 alle ore 11 per gruppi di 4-6 persone.

**PROMOZIONE  
PRIMAVERA 2011  
CORSO W-BIKE TRAINING  
A SOLI €60,00  
AL MESE**

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

[info@world-fitness.it](mailto:info@world-fitness.it) - [www.world-fitness.it](http://www.world-fitness.it)