

## Z TONO DONNA BASE

Validità non indicata.

Serie Rip. Peso Pausa

### CARDIO FITNESS

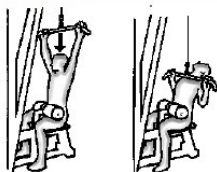


#### Tapisroulant

15 MINUTI

Esegui 15min. di camminata a un andatura sportiva o una leggera correte in base al tuo grado di allenamento

### DORSALI



#### Lat machine avanti presa larga

2

15

60

### PETTORALI



#### Chest press

2

15

60

### ADDOMINALI



#### Crunch a terra mani sul petto

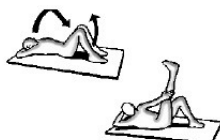
2

15

60



### ADDOMINALI



#### Presa gambe alternato

2

10

60

### GAMBE



#### Pressa orizzontale

2

15

60

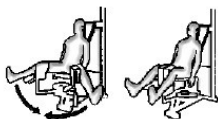
GAMBE

**Abduttori**

2

15

60



GAMBE

**Adduttori**

2

10

60



CARDIO FITNESS

**Cyclette seduti**

8 MINUTI

Defaticamento



## **SCEGLI IL TUO PERSONAL TRAINER**

Dove, come, quando vuoi tu.

Molto spesso, nelle palestre tradizionali, quando sentite la necessità di essere affiancati da un istruttore che vi possa spiegare come eseguire nel migliore dei modi un esercizio, questo è impegnato con altre persone. Ovviamente per ottimizzare i costi, la palestra tradizionale utilizza in sala un numero di trainer, generalmente in proporzione al numero di iscritti; spesso però il numero di iscritti non è proporzionale all'affluenza in sala in un dato momento; per questo motivo ci troviamo a dover inseguire e attendere l'istruttore che si liberi.

#Kodokan01 preferisce privilegiare il servizio al Cliente lasciando a quest'ultimo la scelta di chiedere o meno il supporto di un istruttore.

Per questo motivo puoi prenotare una o più lezioni con un Personal Trainer, e trovare con lui la risposta giusta alle tue reali esigenze di allenamento.

### **RICORDA:**

L'abbonamento acquistato non include assistenza di sala. La invitiamo a contattare uno dei nostri trainer che, a partire da soli € 10,00 saranno disponibili a fornirvi assistenza.

\* *La Palestra non è responsabile di eventuali accordi economici e relativi pagamenti di eventuali prestazioni con i Trainer. Il nostro Desk resta comunque a disposizione per domande e\o chiarimenti in merito.*