WALK & TRAIN

MOVIMENTO • RESPIRO • NATURA

Allenati all'aria aperta, ritrova energia e benessere





ORARI

LUN	ore 7	Walk & Train Yogaflex/tone
LUN	ore 18	Walk & Train Yogaflex
MAR	ore 8	Walk & Train Pilates
MAR	ore 12;45	Walk & Train tone
GIO	ore 8	Walk & Train Tone
VEN	ore 7	Walk & Train Pilates
VEN	ore 19	Walk & Train yogaflex
DOM	ore 8	Walk & Train tone





PER INFO E CONTATTI

Valentina

3391387349

info@valentinalato.it

Ogni passo ti avvicina al tuo benessere.

Walk&Train

Cammina, ascolta, tonifica il tuo corpo.



Una lezione completa che comprende **cardio, tonificazione e rilassamento psico-fisico.**

Sarai guidato da una professionista laureata, con 20 anni di esperienza nel mondo del fitness e del benessere, accompagnata da **musica e esercizi guidati, direttamente in cuffia.**

Le lezioni si svolgeranno all'aperto per godere a pieno dei benefici del paesaggio e favorire **benessere e rilassamento.**

Potrai scegliere tra differenti tipologie di proposte:

CARDIO E TONIFICAZIONE

CARDIO E PILATES

CARDIO E YOGAFLEX FITNESS

Info e iscrizioni:

WhatsApp **3391387349**

Dott.ssa Valentina Lato

Studio Pilates e massoterapia

www.valentinalato.it