

AEROBICA DOC

L'ORIGINALE. Quella dove si suda davvero.



Vuoi riscoprire il tuo corpo senza imparare complicate coreografie? Vuoi essere pronta per l'estate con un fisico da urlo? Vuoi calare di peso divertendoti?

ORA E' IL MOMENTO. HAI 3 MESI PER RISCOPRIRE LA TUA FORMA IDEALE.

E se già ti vedi a fare un'attività noiosa, faticosa, che richiede tanta concentrazione mentale... Hai sbagliato tutto.

Qui ti proponiamo l'Aerobica Doc, altro che surrogati dai nomi più strani! Sappiamo come far fiammeggiare cosce, glutei e appiattare le pance divertendoci al ritmo della musica più scatenata senza imparare complicate coreografie e facendo muovere il corpo sull'onda del ritmo.

Questo corso non fa per te se:

- ◆ **Pensi che il corpo non sia importante.**
- ◆ **Sei già una sportiva che fa attività costante.**
- ◆ **Non riesci a dedicare a te stessa 2 ore a settimana.**

Questo corso fa per te se:

- ◆ **Vuoi arrivare all'Estate in forma (e per forma intendiamo la migliore che il tuo corpo può prendere).**
- ◆ **Vuoi aumentare la tua energia.** Garantito al 100% da tutte le partecipanti al nostro corso.
- ◆ **Se ti stanchi a fare attività noiose o troppo impegnative a livello mentale.**
- ◆ **Se hai un tempo limitato di 2 ore settimanali.**
- ◆ **Se vuoi un contesto professionale e dinamico.**

Il corso è studiato per far **aumentare il tuo metabolismo** lavorando in modo progressive sul ritmo e sull'intensità.

Ci concentreremo su tre zone principali: cosce, glutei e pancia; che attraverso i movimenti eseguiti durante le lezioni, verranno attivati e continueranno a lavorare durante il giorno.

Nello specifico ogni lezione sarà composta:

FASE1 **Lavoro Aerobico cardiorespiratorio che brucia i grassi**

FASE2 **Lavoro di Tonificazione per scolpire i muscoli**

FASE3 **Defaticamento**

Cosa otterrai?

Questi sono i risultati garantiti dalla Prima Lezione:

- ◆ **Incremento del livello di energia** a disposizione



- ◆ **Aumento della positività**
- ◆ **Aumento del tono muscolare**

Dopo il Primo Mese:

- ◆ Vestiti piu` larghi
- ◆ **Corpo piu` asciutto**

Dopo 3 Mesi:

- ◆ **Miglioramento della postura**
- ◆ **Miglioramento della forma naturale del tuo corpo**
- ◆ **Glutei piu` tonici**
- ◆ **Pancia piu` piatta**
- ◆ **Cosce piu` forti e snelle**
- ◆ **Punto vita piu` delineato**

Insomma sarai pronta al meglio per la **PROVA COSTUME**, con energie aumentate da dedicare alle tue attivita` di tutti i giorni, con la consapevolezza che hai tutte le possibilita` di prenderti cura del tuo corpo e della tua forma!

Sei pronta?

Quanto devi investire?

Il corso intero fatto di 24 lezioni (**3 mesi**), tenute da **un'istruttrice di Aerobica qualificata ISEF** in una sala curata ed esclusiva in centro a **Bussolengo** costa 280€ compreso di iscrizione al Cerchio della Luna.

Pensi sia un buon investimento per te stesso se i **risultati** sono quelli sopra elencati?

Il corso partirà **LUNEDI' 21 GENNAIO** e sarà il lunedì e il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00.

Ma attenzione!

I posti sono limitati e verrà tenuto conto dell'ordine di ricevimento della conferma di iscrizione. Tutto chiaro?

Sei pronta/o a prenderti questo impegno di cura per i segnali che ti dà il tuo corpo e per acquisire strumenti per il tuo relax e per la tua energia?

1. Manda 100€ come **conferma di iscrizione** all' IBAN

IT 28 N 05034 59312 0000 000 60487

Intestato ad Associazione "Il Cerchio della Luna" causale "Prenotazione Corso Aerobica Doc"

2. **Comunica l'avvenuto pagamento alla mail**
info.ilcerchiodellaluna@gmail.com

Per info Paola: 340 5849743

Facebook: Il Cerchio della Luna