













LONGAGE TRAINING

FOR IMPROVE LONGEVITY & QUALITY LIFE

Referente/ Trainer: Mery Caraffa

DOMENICA SUNDAY	LUNEDI MONDAY	MARTEDI TUESDAY
<p>10:00-11:00  Conference Room</p>	<p>10:00-11:00  Conference Room</p>	<p>10:00-11:00  Conference Room</p>
<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>	<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>	<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>
MERCOLEDI WEDNESDAY	GIOVEDI THURSDAY	VENERDI FRIDAY
<p>10:00-11:00  Conference Room</p>	<p>10:00-11:00  Conference Room</p>	<p>10:00-11:00  Conference Room</p>
<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>	<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>	<p>18:00-19:00  Green Fitness Area</p>

- **COSA SERVE PORTARE:** abbigliamento comodo, asciugamano e acqua.
- **CORSO GRATUITO!**

E' scientificamente dimostrato che **l'esercizio fisico più efficace** per migliorare i parametri clinici e fisiologici del nostro organismo e quindi la nostra forma fisica e la salute è **l'allenamento combinato di Forza, allenamento aerobico ("Fiato") e Flessibilità.**

Veniamo dunque "premiati in salute e forma fisica" dall'equilibrio di questi tre fattori, in una parola: **FUNZIONALITA' GLOBALE 3 F**

Per saperne di più contatta **Mery** al numero: **+39 340 237 6727**



- **WHAT TO BRING WITH YOU:** comfortable clothes, beach towel and water.
- **FREE LESSONS!**

It's scientifically proven that the most effective physical exercise to improve the clinical and physiological parameters of our body and therefore our fit and health is the combined training of **Strength, aerobic training and Flexibility.**

We are therefore "rewarded in health and fitness" by the balance of these three factors, in one word: **GLOBAL FUNCTIONALITY 3 F**

For further information call **Mery** to this number: **+39 340 237 6727**