

FABRIZIO

2° livello - Istruttore FIKDA (Federazione Italiana KETTLEBELL e discipline affini)

& ALESSANDRA

2° livello - Istruttore FIKDA (Federazione Italiana KETTLEBELL e discipline affini)

presentano:

KETTLEBELL'S TIME

Un'intera palestra racchiusa in una palla di ghisa



DOMENICA 20 NOVEMBRE

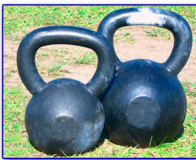
dalle ore 9,30 alle ore 13,00

Presso la palestra



nautilus
wellness tutto l'anno, a forlì dal 1979

Via Paganelli, 5 Forlì



AVVIAMENTO ALL'USO DEI KETTLEBELL

Si consiglia l'uso di calzature basse (Converse - Superga - Otomix)
Munirsi di asciugamano



IL COSTO DI 100 EURO COMPRENDE:

- il corso formativo
- L'accesso alla palestra
- il Kettlebell (che rimane di proprietà del corsista)

