



POWER SHOCK SHAPING

PREÇO 150€

Perca peso e defina o seu corpo em 12 dias.
Lute contra os quilos a mais com um tratamento de choque,
acompanhado de um programa 3 em 1.

AULAS

- Durante 12 dias
- Horário a combinar
- Duração: 60min (grupo) + 30min (spinning) + 2 aulas de 60min/semana de musculação
- Professores
- Oferta de 4 ampolas de L-Carnitina

MASSAGENS

- 6 Massagens por aluno (sujeito a marcação)
- Objectivo das massagens: manipular tecidos, aumentar o ritmo metabólico, melhorar a circulação sanguínea e linfática - redução da celulite
- Oferta de um anti-celulítico para aplicação em casa

NUTRIÇÃO

- 1 plano de nutrição por aluno
- Medições: água, gordura, peso, massa muscular e pregas localizadas de massa gorda