MASTER
FITNESS & COMBAT

**Domenica 29 Novembre**

# Giornata del Benessere e della Salute

## presso Master Fitness

**Tutte le attività sono GRATUITE**
**e aperta anche ai soci non iscritti!**

## PROGRAMMA



**Ore 9.30**
**Meditazione Qi Gong**
con Barbara



**Ore 11.00**
**Pilates**
con Lorena



**Ore 15.00**
**Difesa PERSONALE**
Maestra Federica
e Istruttrice Serena Menchetti



**Ore 16.30**
**Barre Pilates**
con Sofia




Durante la giornata ci sarrà la possibilità
di acquistare dei
**Buoni Regalo Natalizi**
ad un prezzo vantaggioso.