

KETTLEBELLFLOW

Negli ultimi anni, nelle palestre, sta prendendo piede l'utilizzo di un attrezzo chiamato *kettlebell*. Questo strumento ha il vantaggio di occupare pochissimo spazio e di avere una versatilità incredibile nell'utilizzo.



L'allenamento con i kettlebell è un modo molto efficiente per sviluppare **muscoli e resistenza in poco tempo**.

Lavorando costantemente con il kettlebell si potenzia la forza, la potenza, la velocità, la flessibilità, la resistenza muscolare e cardiovascolare.

Imparerai come utilizzare uno degli strumenti più utili, versatili ed efficaci **per ottenere il corpo che desideri** (dentro e fuori) con un impegno di **poche ore a settimana**, non di più!

Sarai in grado di seguire i nostri programmi risparmiando tempo ed energia con i tuoi spostamenti in palestra e di **ottenere risultati e miglioramenti** già dai primi allenamenti!



Cosa aspetti? Tuffati nel *Kettlebellflow*

**Corso di Porta Vittoria 56
20122 Milano
Cell: 3441975710
Tell: 0249761993
Email: info@kettlebellflow.it
www.kettlebellflow.it
IG: [kbfkettlebellflow](https://www.instagram.com/kbfkettlebellflow)**

**NUOVA
APERTURA**

**palestra di allenamento
funzionale e combat**

**2. Settembre
in Corso di Porta Vittoria 56**

 **KBF**
 **KETTLEBELLFLOW**


**per chi si iscrive o rinnova nel mese
di settembre 30% di sconto**



I NOSTRI CORSI

- Beast Flow

allenamento di forza e resistenza per aumentare la massa muscolare

- Dynamic Flow

allenamento ritmico e coreografico con i pesi per tonificare il corpo

- Endurance Flow

allenamento cardiovascolare

- Booty Flow

allenamento gambe / gluteo

- Mobility Flow

qui lavoriamo sulla nostra mobilità e stabilità delle articolazioni

- Flow Basics

per i nostri principianti

- Pugilato (adulti & bambini)

- Pugilato avanzato

- Kick Boxing (adulti & bambini)

- Muay-Thai

- MMA





KETTLEBELLFLOW

LISTINO PREZZI

ADULTI

Annuale 890€	Semestrale 660€	Trimestrale 380€	Mensile 130€
-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

BAMBINI

KICKBOXING e PUGILATO	Annuale	Semestrale	Trimestrale	Mensile
Baby (4-10 anni 1 volta)	500€	330€	200€	90€
Baby (4-10 anni open)	620€	420€	260€	100€
Junior (11-14anni)	620€	420€	260€	100€



INGRESSI

Ingresso singolo	25€
10 Ingressi	220€
20 Ingressi	380€

Corso di Porta Vittoria 56
20122 Milano
Cell: 3441975710
Tell: 0249761993
Email: info@kettlebellflow.it
www.kettlebellflow.it
IG: kbkettlebellflow