



AVETE MAGNATO? AVETE BEVUTO?

BRAVI!

Dopo i Sacri cappelletti e i beneauguranti zamponi con le lenticchie, lo Studio Just Pilates è lieto di suggerirvi LA RICETTA più salutare e benefica per dare una spinta al metabolismo e rimettersi in forma al più presto:

- 800 gr di abbigliamento comodo
- 500 ml di acqua in bottiglia
- 200 gr di morbido asciugamano
- 50 minuti di allenamento metabolico
- 40 min di regole e segreti per non dover più stare a dieta

sabato 11 gennaio prendi queste cose, vieni al Just Pilates Studio, mescola tutto energicamente e il tuo metabolismo ti ringrazierà...!

Dalle ore 10.00 si alterneranno corsi di allenamento metabolico (tenuti da Viviana Fabozzi e Lisa Lapomarda) e incontri con la Dott.ssa Alessandra Sagratella, Eat Coach ed Educatore Alimentare.

Al fine di organizzare i gruppi di lavoro, è consigliabile telefonare per prenotare l'orario più comodo per voi.

Grazie per la collaborazione.

Vi aspettiamo!

Info e contatti:

Just Pilates Studio

Via Cerchia di Sant'Egidio n 952 - Cesena

Tel 3937343261

[www.justpilatesstudio.it](http://www.justpilatesstudio.it)

[www.facebook.com/justpilatesstudio](https://www.facebook.com/justpilatesstudio)