



# Enforme 8 Marzo Special

**Esercizi studiati per il mondo femminile:**

sul **Bosu** un workout completo  
per bruciare calorie e tonificare i muscoli.

sulla Pulley Tower esercizi di **Gyrotonic**  
per lavorare in scarico di peso  
e dare struttura e equilibrio a tutto il corpo.

**Mercoledì 8 Marzo** tra le 11 e le 15 potrete sperimentare

**un' ora di Enforme Special gratuita**

telefonando: 02.29515062 - 348.9966054  
o via mail: [centroenforme@centroenforme.it](mailto:centroenforme@centroenforme.it)



**Centro Enforme – Via Plinio, 22 – Milano**

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