

STRONG

NATION™



Jeden Donnerstag 9.30 - 10.30h
Im Shito-Ryu Karate Center Albis in
Affoltern am Albis

**MUSIK HAT DICH NOCH NIE
SO STARK INS SCHWITZEN
GEBRACHT. ENTDECKE DIE
PERFEKTE SYNCHRONISATION.**

STRONGNation.com



Strong Nation ist ein einzigartiges HIIT-Programm (Hochintensives Intervall Training = HIIT) bei welchem du mit gezielten Übungen und Kampfsport-Elementen deinen gesamten Körper trainierst.

Mit Hilfe deines Eigengewichts verbesserst du im Nu deine Ausdauer, deinen Muskeltonus und definierst deinen Körper neu! Ausserdem motivieren wir uns gegenseitig immer wieder aufs Neue!

Probiere es aus und mache dir selbst ein Bild davon, wieviel Spass schwitzen machen kann, wir freuen uns auf dich!

Kursort:

Shito-Ryu Karate Center Albis, Lindenmoosstrasse 10,
8910 Affoltern am Albis

Instruktorin: Marina Porrini, 079 221 25 69

www.karate-albis.ch