



a&g well-being

ALLENIAMO PERSONE
NON SOLO CORPI

PIÙ
MOVIMENTO
PIÙ BENESSERE
OGNI GIORNO

SPORT e PAVIMENTO PELVICO

**ALLENARSI RISPETTANDO
LA PROPRIA CICLICITÀ**

Un incontro per conoscere meglio
il tuo corpo e vivere lo sport
con maggiore consapevolezza.



CICLO MESTRUALE E ATTIVITÀ FISICA

Energia, performance
e benessere.



PAVIMENTO PELVICO E SPORT

Prevenzione, funzione
e benessere.



ALLENAMENTO NELLE DIVERSE FASI DEL CICLO

Come adattarlo
alle tue esigenze.



RESPIRAZIONE E GESTIONE DELLE PRESSIONI

Consigli pratici da portare
nel tuo allenamento.

*Ascolta
il tuo ciclo
Allena
la tua forza* ♥

PROMO SPECIALE
FINO AL 12 OTTOBRE

-50%
€25

anziché €50



**VENERDÌ
16 OTTOBRE**



**DALLE 20:00
ALLE 21:30**



PALESTRA A&G WELL
Via Nicolò Copernico 10/1
Senigallia

POSTI LIMITATI
ISCRIVITI ORA

Più consapevolezza.
Più libertà nel tuo movimento.

www.aegwell.it



MOVIMENTO • SALUTE • CONSAPEVOLEZZA