

**SANDRA
DUARTE ZANFINO**

NICHT NUR NACH FEIERABEND!
FITNESS & FUN
FÜR FRAUEN



ZANFINO TOTAL DEFENSE
Kampfsport, Sicherheit & Fitness




KAMPF-SPORT-CENTER
Niddatal

**SANDRA
DUARTE ZANFINO**

Trainingsort:

Südstraße14

(Alte Grundschule)

61194 Niddatal Kaichen

Telefon: +49 178-5335686

E-Mail:

Sandrazanfino@gmail.com

ZTD-Fitness Group Training ist ein Ganzkörpertraining mit Fokussierung auf die Fatburn-Power und den Gute-Laune-Kick! Das Workout verbrennt Unmengen an Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper.

Wir starten unser Fitness Workout mit Übungen zum allgemeinen Aufwärmen. Auf das schwingvolle Aufwärmprogramm folgen Choreografien (Übungen) zu schneller, rhythmischer Musik, die zielgerichtet die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur verbessern.

Abwechslung ins Programm bringen unterschiedliche Geräte (z.B. Aerobic-Stepper, Bälle sowie Kurzhanteln, ...).

Anschließend sorgt das Cool -Down für ein angenehmes körperliches Wohlbefinden, bessere Regeneration und mentale Entspannung und das alles mit Spaß und einem großen Kick an Guter Laune.

Starte dein Fitness Group Training, los geht's!! Ich freue mich auf Euch!

Training: Gruppe-1 dienstags und donnerstags von 18:00 bis 18:45 Uhr

Gruppe-2 dienstags und donnerstags von 19:00 bis 19:45 Uhr

Gruppe-3 freitags von 18:00 bis 18:45 Uhr & ww.: ZTD-COMBAT-Workout o. Gruppe-4

Gruppe-4 dienstags und donnerstags von 10:00 bis 10:45 Uhr