

*Curso completo de*

**PERFECT®  
SHAPE**

***Martes o Sábados***

***“Perfect Shape  
through Dynamic  
System”***

*by Caterina Germani*



*Instructora: **María Tolmo***

*“El **Perfect Shape** es un sistema científico, rápido, moderno, simple y eficaz para obtener **Salud, Fuerza, Desarrollo Físico y Longevidad.**”*

*“Es un sistema de **reconstrucción y fortalecimiento muscular**, para hombre y mujeres, que permite obtener una forma perfecta sin usar ningún aparato: **Simplemente la resistencia al movimiento se ejerce a través de los mismos músculos**”*

---

***Charla informativa gratuita martes día 16 de septiembre  
de 19h a 20h.***

---

***Inicio Martes:*** 23 de septiembre  
***Sesiones:*** 12 (de 1,5h)  
***Horario:*** de 19:30h a 21h

***Inicio Sábados:*** 20 de septiembre  
***Sesiones:*** 6 (de 3h)  
***Horario:*** de 10h a 13h

***Lugar:*** Sala Luna . c/ Urgell 272, 08036 Barcelona . [www.sala-luna.com](http://www.sala-luna.com)

## ***Objetivo del Perfect Shape:***

Ayudar al alumno a **alcanzar la perfecta simetría del cuerpo**, una excepcional fuerza física y mental y magnetismo típico de aquellos que en la vida tienen una velocidad extra.

Los ejercicios no requieren ningún particular aparato, Perfect Shape ofrece información respecto a factores fundamentales para el completo bienestar físico, mental y energético.

**¡¡Ten una vida cada día más completa y equilibrada!!**

## ***Estructura curso:***

El Perfect Shape consta de **12 lecciones de 8 ejercicios cada una**. Se impartirá 1 lección por día si eliges hacerlo los martes y 2 lecciones por día si prefieres los sábados. **La duración es de 3 meses**



## ***Precio Forma de pago:***

260€ / Reserva: 30€

Transferencia bancaria Caixa del Penedés 2081 0394 23 3300001551

Tarjeta de crédito llamando al 931855230.

***-- Plazas limitadas --***