

# PRAMA

a V. 30 Belvárosi  
Sportközpontban



## ÓRATÍPUSOK KEZDŐKNEK

### PRAMA STARTER és PRAMA ENERGY

Neked ajánljuk, ha életmódváltáson  
gondolkozol, és azért, hogy beleszeress a PRAMA  
világába!

### PRAMA FLOW

Fókuszálj befelé és teremts egyensúlyt  
a tested és a lelked között

### PRAMA KIDS

Nektek ajánljuk, ha a családi kikapcsolódást  
egy digitális élménytérben töltenétek.

### PRAMA FIGHT

Az alapvető kick-box mozgásokat  
sajátíthatod el az interaktív PRAMA  
ringben.

### PRAMA ATHLETIC

Lépd át a saját korlátaidat és  
hozd ki magadból a  
maximumot!

### PRAMA STRONG

Ha nem rettensz meg a súlyoktól,  
ezt az órát Neked találták ki!

## ÓRATÍPUSOK HALADÓKNAK