



erronka 90

■ **gaintitu zure mugak**

**Sentirte bien
por dentro y por
fuera...**

Tel. 683 648 490 | info@crossfittxindoki.com

21 egun jarraian behar dira ohitura berri bat hartzeko eta **90 egun bizimodu bat aldatzeko**. **ERRONKA 90** da bititza sedentariotik bititza aktibo eta dinamikora eramango zaituen erronka. Gure entrenamendu eta elikadura planekin, eta zure progresioaren jarraipenarekin, emaitzarik onenak lortuko dituzu.

Hacen falta 21 días consecutivos para adquirir una nueva costumbre y **90 días para cambiar una forma de vida**. **ERRONKA 90** es el reto que te llevará de una vida sedentaria a una **vida activa y dinámica**. Con nuestros planes de entrenamiento y alimentación, y nuestro seguimiento de tu progresión obtendrás los mejores resultados.

Onartzen al duzu erronka?

¿Aceptas el reto?