



Circolo ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Aps-Asd

Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano

tel/fax.022157295 - email:accli.lambrate@libero.it www.circoloacclilambrate.it



CORSI 2023/24 TOTAL BODY

Alterna degli esercizi di aerobica ad una serie di allenamenti da svolgere a terra, per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali con esercizi a ritmo musicale con l'ausilio anche di piccoli attrezzi.

da Ottobre 2023 a Maggio 2024

Due lezioni settimanali 60 lezioni

c/o Circolo ACLI Lambrate

Giorni : Lunedì e Giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Inizio : Giovedì 5 Ottobre 2023

Costo : € 260 per 60 lezioni (+ € 20,00 tessera Circolo ACLI)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

A PARTIRE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2023

TUTTI I GIORNI

dalle 9.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.00
postazione nella sala BAR del Circolo

