

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

