



**Circolo ACLI Lambrate "Giovanni Bianchi" ASD-APS**

Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano • tel/fax 022157295  
email: [acli.lambrate@libero.it](mailto:acli.lambrate@libero.it) • [www.circoloacililambrate.it](http://www.circoloacililambrate.it)



# CORSI 2025-2026

## TOTAL BODY

Alterna degli esercizi di aerobica ad una serie di allenamenti da svolgere a terra. Studiata 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.

**2 lezioni a settimana**, totale 60 lezioni

**Giorni:** Lunedì e Giovedì dalle 18.45 alle 19.45

**Inizio:** Giovedì 2 Ottobre 2025

**Costo:** € 280 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)



### INFORMAZIONI E ISCRIZIONE AI CORSI

Presso la postazione predisposta nel bar del Circolo ACLI  
aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.00  
oppure telefonare al 338 2200447

**Apertura Iscrizioni: 8 Settembre 2025**