

NEW LEZIONE DI FITNESS

Inizio corsi da **LUNEDI 31 GENNAIO**

LUNEDI & MERCOLEDI ORE 18.00 (Sala Polifunzionale)



AQUANIENE
THE SPORT CLUB

POWER DANCE è un allenamento strutturato eseguendo esercizi tipici della danza moderna ma **NON** è una lezione di danza, infatti è accessibile a tutti.

Stretching, aperture, sbarra a terra, equilibri, pliè si alternano ad esercizi per i glutei, addominali, gambe.