

DA OTTOBRE



**TUTTI I
MERCOLEDÌ
DALLE 9 ALLE 11**

MERCOLEDÌ 24 SETTEMBRE

PROVA GRATUITA

I CORSI

PILATES:

SVILUPPA ARMONIOSAMENTE E
GLOBALMENTE LA TONICITA'
E L' ELASTICITA'
RISTABILENDO L' EQUILIBRIO
POSTURALE AUMENTANDO
LA FORZA E LA FLESSIBILITA'

TONIFICAZIONE

MIRA A
MIGLIORARE
IL TONO
MUSCOLARE DEGLI
ARTI SUPERIORI
E INFERIORI

G.A.G.:

MIRA A MIGLIORARE
IL TONO MUSCOLARE DI
GAMBE, ADDOMINALI
E GLUTEI.

GYM MUSIC:

ALLENAMENTO
PER DIMAGRIRE
DIVERTENDOSI
A RITMO
DI MUSICA