



LA POLISPORTIVA DESENZANESE

TI INVITA AL CORSO DI

BODY TONIC

Il corso di Body Tonic, ideale per uomini e donne, è un corso di allenamento aerobico completo, efficace sia per ritrovare una perfetta forma fisica che per mantenere tutti i muscoli tonici (in particolare addominali, gambe, cosce e glutei), svolto con sottofondo musicale, principalmente a corpo libero ma anche mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi. Consigliato come allenamento bisettimanale, sia per tonificare i vari gruppi muscolari che per migliorare la resistenza cardio-vascolare, aiuta anche a scaricare la tensione e lo stress.

VIENI A PROVARE

con Vincenzo

2 LEZIONI GRATUITE

LUNEDÌ 17 – MERCOLEDÌ 19 DICEMBRE

DALLE ORE 18:30 ALLE ORE 19:30

Palazzetto Sport Albino