

Dall'11 settembre 2019

Tutti i mercoledì

Ore 19.00-20.00

Palestra a S. Carlo

Sabrina (istruttrice d' aerobica e movida fitness liv.I)

**presenta**

# MOVIDA

## FITNESS

### per passione!

Stagione 2019-20



- ✓ Coreografie divertenti
- ✓ Programma che nasce dai passi d'aerobica
- ✓ Diversi generi musicali; dal pop al latino...
- ✓ Lezione facile e allenante; fino a 700kcal bruciate a lezione
- ✓ Allenamento focalizzato a pancia, girovita glutei e fianchi
- ✓ Lezione in due fasi: cardio & tone
- ✓ Costo di 120.- franchi a stagione (settembre-aprile)
- ✓ Le prime due lezioni sono di prova e senza impegno
- ✓ **Annunci e informazioni allo 078 605 75 71 o direttamente in palestra**



