

Prof.ssa
Paola Sommacal

ORGANIZZA

UN CORSO DI

GINNASTICA

DI MANTENIMENTO

FEMMINILE



di media e alta intensità , strutturata su un percorso di tonificazione e mobilità per tutti i gruppi muscolari, in particolare per i muscoli :



glutei , addome , gambe .

Comprende esercizi di riscaldamento con accompagnamento musicale , Esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di steps , manubri , elastici , spalliere .



presso la palestra "Canton Vesco"

Quartiere San Grato

Al mercoledì e al venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Per informazioni : 3474203616