

Ginnastica Corso C

docente **Francesco Provenzano**

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi a lavorare per terra.

Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale Venerdì

16:00 17:00

Massimo iscritti n° 30