PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

BODY COMBAT

Allenamento travolgente, dinamico e ad alta energia, capace di liberare la tua forza interiore e scaricare ogni tensione accumulata.

Durante ogni lezione lavoreremo a corpo libero con una sequenza di movimenti interamente ispirati alle arti marziali, il tutto eseguito rigorosamente a tempo di musica e senza alcun contatto fisico. Guidato passo dopo passo dall'istruttore, imparerai a combinare calci, pugni e parate in coreografie semplici ma estremamente efficaci, che ti permetteranno di modulare l'intensità in base al tuo livello.

MARTEDI E GIOVEDI

19:30 - 20:15



