PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

TONIFICAZIONE (45')

Un **allenamento dinamico** e **strutturato** per scolpire la silhouette, aumentare la resistenza e migliorare la definizione muscolare in modo armonioso.

Attraverso l’uso di piccoli attrezzi e ad esercizi a corpo libero, lavoriamo su tutti i distretti muscolari principali per bruciare calorie, stimolare il metabolismo e tonificare l'intero corpo senza appesantirlo.

È la scelta perfetta per chi desidera un corpo più forte, fermo e definito, ritrovando energia e grinta ad ogni lezione

LUN, MERC E VEN

13:05 - 13:50



