
Inizio corso: 2 Ottobre 2020

Non importa quale sia la forma, un corpo in movimento è un corpo sano e bello.

Danza e Fitness sono un binomio vincente, la soluzione perfetta per mantenersi in forma senza annoiarsi.

Brucia i grassi, rassoda, potenzia la resistenza aerobica e il lavoro cardiovascolare. Impari a ballare stili diversi - brasiliani, giamaicani, hip hop, dancehall, reggaeton fitness, african style - e, cosa fondamentale, puoi ritrovare la tua sensualità attraverso la danza.

ETA': dai 18 anni

GIORNO e ORA: venerdì dalle 21.20 alle 22.10

LUOGO: Palestra Via Fontana

INSEGNANTI: Deborah

QUOTA ANNUA: € 240,00 + € 20,00 quota sociale.