

Flamenco Body Form ®

Informazioni generali

Data inizio	13.03.2023
Orario	12.10 - 13.00
Numero di lezioni	10 lunedì
Docente	Vanessa Nicola
Tassa	200.00
Sede	Sala Country Street Dancers, Via Campagna 2/1, 6512 Giubiasco
Aula	

Descrizione

Fitness ballando: adatto a tutte le età e a chi ama ritmo e coordinazione! Un nuovo modo per tenersi in forma con musica spagnola! Semplici passi di danza flamenca con i pesini! Aumenta forza, resistenza, equilibrio, flessibilità, velocità, controllo, reazione e agilità, migliora coordinazione e il senso del ritmo! Mentre tonifichi il tuo corpo e bruci calorie, aumenti il buon umore e ti carichi di buona energia! Vieni e divertiti con noi! Porta con te 2 pesi da

Osservazioni

Sede a Giubiasco.

Informazioni

Tatiana Gamboni
077 501 77 14
cpa.gamboni@gmail.com

Dettaglio

Categoria: Movimento e benessere
Materia: Cardiofitness
Periodo: Primavera
ID corso: 22/23P-07-28914