

Dance Fitness

Informazioni generali

| | |
|--------------------------|---|
| Data inizio | 14.12.2022 |
| Orario | 18.10 - 19.00 |
| Numero di lezioni | 7 mercoledì |
| Docente | Cornelia Balzarini |
| Tassa | 140.00 |
| Sede | Centro prof. commerciale Locarno, Via Cappuccini 2, 6600 Locarno |
| Aula | Palestra |

Descrizione

Musiche e passi da tutto il mondo. Un Workout di danza divertente e coinvolgente, che dona benessere a corpo e mente. La danza rafforza la salute fisica e mentale, tonifica i muscoli, migliora la postura e la flessibilità sollevando l'umore. Corso bilingue: italiano e tedesco. Musik und Schritte aus aller Welt. Ein freudvolles und mitreißendes Tanz-Workout, das Wohlbefinden für Körper und Geist bringt. Tanzen stärkt die körperliche und geistige Fitness, strafft die Muskeln, verbessert die Haltung und Flexibilität und hebt die Stimmung. Attenzione: l'inizio del corso è previsto per il 14.12.2022, con una settimana di ritardo in rispetto al calendario progettato.

Informazioni

Katarzyna Besara
077 969 95 02
cpa.kasiabesara@gmail.com

Dettaglio

Categoria: Movimento e benessere

Materia: Cardiofitness

Periodo: Autunno

ID corso: 22/23A-07-33809