

Ginnastica Corso A

docente **Angelo Rodriguez**

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi a lavorare per terra.

Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...



Settimanale *Venerdì*

14:45 **15:45**

Massimo iscritti n° 30