



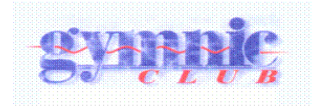
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

www.piscinagymnic.it Email: info@piscinagymnic.it



GAG



ALLENAMENTO FITNESS CHE MIRA A MIGLIORARE LO STATO DELLA PARTE INFERIORE DEL CORPO: GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

BENEFICI

- TONIFICA LA MUSCOLATURA DEGLI ADDOMINALI, DELLE GAMBE E DEI GLUTEI

CHI PUÒ PRATICARLO

PER CHI VUOLE OTTENERE GAMBE, ADDOMINALI, GLUTEI TONICI

GIORNI ORARI

○ **LUNEDI - MERCOLEDI 12:15**