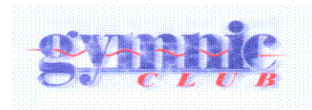




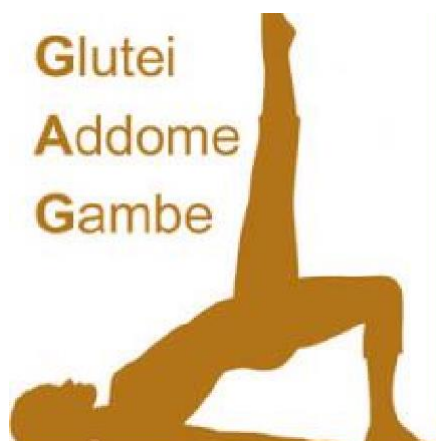
A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

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 E ORARI(lez. 30 minuti)

LU-ME-VE 12:30

LUNEDI 18:15