



Circolo ACLI Lambrate "Giovanni Bianchi" ASD-APS

Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano • tel/fax 022157295
email: acli.lambrate@libero.it • www.circoloacililambrate.it



CORSI 2024-2025

TOTAL BODY

Alterna degli esercizi di aerobica ad una serie di allenamenti da svolgere a terra. Studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali con esercizi a ritmo musicale con l'ausilio anche di piccoli attrezzi.

2 lezioni a settimana, totale 60 lezioni

Giorni: Lunedì e Giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Inizio: Giovedì 3 Ottobre 2024

Costo: € 270 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)



INFORMAZIONI E ISCRIZIONE AI CORSI

Presso la postazione predisposta nel bar del Circolo ACLI
aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.30 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 18.00
oppure telefonare al 338 3818744

Apertura Iscrizioni: 9 Settembre 2024