

GINNASTICA

Tutti i mercoledì a Caveragno

18:45 – 19:30

Power 30

Addominali, gambe e glutei

19:30 – 20:15

Tonic Gymm

Ginnastica di tonificazione con o senza attrezzi

20:15 – 21:00

Ginnastica dolce

Esercizi lenti e di stretching



Dove: palestra comunale Caveragno

Inizio: mercoledì 5 ottobre 2016

Costo: CHF 12.--/ a lezione

Le lezioni verranno annullate, se il numero minimo di 4 partecipanti non è raggiunto.

Per ulteriori informazioni telefonare a Massera Silvana 079/ 573 48 94