

CORSO DI STRETCH AND TONE tenuto da Antonella Filippi a.s. 2025/26



Lo Stretch & Tone è un corso che combina esercizi di stretching con movimenti di tonificazione per migliorare la flessibilità e rafforzare i muscoli. Si tratta di un allenamento a bassa intensità che mira a tonificare il corpo, aumentare la flessibilità, migliorare la postura e la coordinazione, prevenire dolori alla schiena e ridurre il rischio di infortuni. **VENITE A FARE UNA LEZIONE GRATUITA DI PROVA**

STRETCH AND TONE



Lo Stretch & Tone è un corso di ginnastica di mantenimento basato su esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi finalizzati alla tonificazione, alla flessibilità muscolare e alla mobilità articolare di tutto il corpo.

Il lunedì' e giovedì' alle ore 15

A Castelletto presso la palestra della Torretta - Ass- Anziani Oggi

CONTATTACI PER MAGGIORI INFORMAZIONI
ANTONELLA

WAPP:340-6877924

SEGRETERIA:010-4070534