SCHEDA CORSO

Nome Corso: **AERODANCE**

Istruttore: Marcella

Orario Corso: mercoledì h. 10.00

Durata Corso: 45'

Tipo di allenamento: Cardio Vascolare

Descrizione: **Aerodance** è un allenamento cardiofitness brucia grassi che permette di consumare calorie divertendosi a ritmo di musica.