

SCHEDA CORSO

Nome Corso: **TONIC REBOUND**

Istruttore: Lorena

Orario Corso: lunedì h 10.15; venerdì h 13.00

Durata Corso: 45'

Tipo di allenamento: Tonificazione

Descrizione: **Tonic Rebound** è un programma di allenamento finalizzato alla tonificazione ed alla definizione della muscolatura del corpo attraverso esercizi mirati, eseguiti con l'aiuto del rebound e di elastici.