

SCHEDA CORSO

Nome Corso: **LOWER BODY**

Istruttore: Lorena

Orario Corso: mercoledì h 19.30

Durata Corso: 30'

Tipo di allenamento: Tonificazione

Descrizione: **Lower Body** è allenamento mirato alla tonificazione di gambe, addominali e glutei attraverso esercizi a corpo libero e l'utilizzo di piccoli attrezzi.