

# SCHEDA CORSO

**Nome Corso:** **TONE & FLEX**

**Istruttore:** Lorena

**Orario Corso:** venerdì h 11.15

**Durata Corso:** 45'

**Tipo di allenamento:** Tonificazione

**Descrizione:** **TONE & FLEX** è un programma di allenamento finalizzato alla tonificazione ed alla definizione della muscolatura del corpo attraverso esercizi mirati, eseguiti con l'aiuto di piccoli attrezzi fitness come bosu, manubri, elastici, palla o bastoni.