

**MOVING**  
**CLUB**

**Martina Franca**

# FITNESS MUSIC



**PRENOTA LA LEZIONE  
PROVA AL 0804857080**



**Programma di fitness metabolico con la musica per:**  
- la salute cardiovascolare e la riduzione del grasso corporeo  
- migliorare la forza, la resistenza e il tono muscolare  
- migliorare la postura, la flessibilità e il controllo motorio.