

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.