

# CIRCOLO RICREATIVO SPORTIVO CULTURALE SOVICILLE

***X-TONE***

**Martedì ore 21.00-22.00**

(munirsi di tappetino)

***TONE UP***

**Giovedì 21.00-22.00**

(munirsi di tappetino)

Programma total body di tonificazione con lavoro aerobico ad alta intensità,  
uso di piccoli attrezzi, circuit training, bodyweight training per sviluppare forza, resistenza,  
flessibilità e coordinazione.

**INIZIO LEZIONI**  
**17 MARTEDÌ SETTEMBRE 2019**

PRESSO I LOCALI DEL CIRCOLO ARCI SOVICILLE  
Via delle Fonti n.29

*Per informazione Flavia 3392740365*