



Comune di Villafranca Padovana



In collaborazione con l'Associazione Culturale PerCorsi

Università del Tempo Libero

Corsi per l'anno 2021/2022



Corso di TOTAL BODY FITNESS

Un allenamento aerobico da praticare con allegria; si compone di una varietà di esercizi e tecniche differenti che contribuiscono a bruciare calorie tonificando tutto il corpo e aumentando in particolare il tono muscolare di gambe, addominali e glutei al ritmo di musicacon la nostra magnifica insegnante Marilisa!!!

Venerdì ore 19.00 Patronato di Taggè di Sotto

Inizio Venerdì 08 Ottobre 2021

Lezioni da 60 minuti

Abbonamento trimestrale 1 v/sett € 45,00

Abbonamento trimestrale 2 v/sett € 80,00 (1 Lez. Zumba e 1 Lez. Total Body Fitness)

IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato a: Associazione PerCorsi

Al momento dell'iscrizione è necessario presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica

N.B. Il corso di Total Body Fitness sostituisce il corso di Jazzercise e pertanto può essere abbinato alla Zumba come per gli anni precedenti