

**INGRESSO
GRATUITO**



MARATONA H2OGYM

CHRISTMAS EDITION

GIOVEDÌ 22 DICEMBRE

19:15 - 20:45

PISCINA KENNEDY - S. LAZZARO

Lezione di AcquaGym per tutti

PROGRAMMA:

- Riscaldamento generale
- Coreografie con e senza attrezzi per tonificazione generale e dei gruppi muscolari specifici
- Defaticamento