

**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