



JUMP



**ATTIVITA' AEROBICA A BASSO IMPATTO SUL TAPPETO ELASTICO,
ACCOMPAGNATA DALLA MUSICA.**

BENEFICI

DIMAGRIMENTO

RINFORZO MUSCOLI ADDOMINALI

MIGLIORAMENTO DELLA CIRCOLAZIONE

TONIFICAZIONE GAMBE E GLUTEI

ATTIVITA' DIVERTENTE.....NON RESTA CHE PROVARLO!

GIORNI E ORARI:

GIOVEDI' 19:30