





FORMIGINE



METODO	DURATA	DOVE LA TROVI	INTENSITÀ	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	RISULTATI
	45 min	Acqua		Tonificazione di tutto il corpo in acqua sia a corpo libero che con piccoli attrezzi.	Tonifica, drena, svaga
	45 min	Acqua		Ginnastica dolce in acqua, esercizi a basso impatto. Lezione adatta a tutti e a tutte le patologie articolari.	Migliora la mobilità articolare, tonifica.