

Tonic Dance unisce la danza all'aerobica con l'obiettivo di un corpo snello, modellato, armonico, tonico e più forte.

La danza unita al fitness diventa così un modo alternativo per allenarsi e mantenersi in forma divertendosi al ritmo di musica attraverso programmi che portano a sviluppare forza ed elasticità.

Nei nostri workout, i movimenti seguono un flusso armonioso offrendo vari impulsi motori che contribuiscono a tutelare la salute, ne traggono beneficio il sistema cardio-circolatorio, la forza muscolare migliorando la coordinazione, abilità motorie e percezione corporea.

È l'ideale per persone che amano il movimento, ritmo e la musica, un'esperienza energetica di danza e fitness.

Le lezioni si svolgono il:

📍 Lunedì e Mercoledì dalle 10.00/11.00

📍 Sabato: solo su appuntamento

!!Classi a numero chiuso!!

È OBBLIGATORIA la prenotazione per tramite

Whatsapp al  3345426368