

POLE DANCE



DOMENICA 13 NOVEMBRE

ORE 16.30

LEZIONE PROVA

di **POLE DANCE**

La pole dance è l'ultima frontiera del fitness. È una combinazione di figure acrobatiche (a cui si arriva gradualmente) eseguite su pertica.

È una ginnastica decisamente particolare è un ottimo allenamento per rimanere in forma, rinforza la muscolatura del corpo in particolare braccia e dorsali, tonifica gli addominali, rassoda gambe e glutei e assottiglia la vita.

Inoltre vi darà più sicurezza padronanza e sex-appeal!!!

** Abbigliamento consigliato per la prova: pantaloncino e canottiera.*

*** Portate un asciugamano e soprattutto non mettete olii o creme nel giorno della prova!!!*