

STAGIONE SPORTIVA 2016/2017

GINNASTICA MONZUNO



IN COLLABORAZIONE CON



Presso la Palestra Comunale

ATTIVITA' DI FITNESS

E

GINNASTICHE OLISTICHE



Nelle giornate di

Mercoledì e Venerdì

PRENDETEVI CURA

DEL VOSTRO

BENESSERE FISICO



MERCOLEDI'

Fitness

18.30 AEROBICA & TONE

(Movimento ritmico di varia intensità su base musicale & Rinforzo muscolare)

19.30 G. A. G.

(Allenamento specifico per la tonificazione di Glutei, Addominali, Gambe)

**PROSPETTO
DELLE LEZIONI**

VENERDI'

Olistico

18.30 GINNASTICA POSTURALE

(esercizi di ginnastica per prevenire posture scorrette, allenando la muscolatura profonda)

19.30 RIEQUILIBRIO TONICO

(Riallineamento del corpo attraverso la tonificazione della muscolatura profonda, sfruttando il potere allenante della respirazione)



Occorre un tappetino ed un abbigliamento comodo.

Inoltre per il Fitness sono necessarie delle scarpe da ginnastica "pulite"

PER INFORMAZIONI

3475805471 (SILVIA),

oppure

silcarluccio@gmail.com

ATTIVITA' RISERVATA AI TESSERATI