



GINNASTICA PER ADULTI

Il corso è indicato per le tutte la fasce di età e anche per chi voglia prepararsi alla stagione sciistica

I BENEFICI

- Riattivazione della circolazione sanguigna
- Allungamento muscolare ed aumento dell'elasticità
- Incremento della mobilità articolare
- Miglioramento della coordinazione dinamica generale
- Tonificazione muscolare

QUANDO?

Ogni MARTEDÌ E GIOVEDÌ dalle ore 20 alle ore 21
da ottobre a maggio

Inizio corso: **martedì 2 ottobre ore 20**

DOVE ?

Presso la palestra della Scuola Media "R. Montecuccoli"
di Pavullo

LE ISCRIZIONI AL CORSO SONO APERTE TUTTO L'ANNO!!!!!!

Chi voglia ulteriori informazioni può rivolgersi
all'insegnante ISEF Alessandro Giusti
339/1319602 - 053648395

