



GINNASTICA PERSONALIZZATA

Corsi di gruppo e individuali per adulti e anziani

PALESTRA CAMPARADA	MARTEDI' h. 18 – 19 GIOVEDI' h. 18/19 e 19/20	Ginnastica posturale personalizzata	valutazione individuale
PALESTRA CAMPARADA	GIOVEDI' h. 20 - 21	Allenamento funzionale Corso di gruppo	Prova giovedì 27 settembre
PALESTRA LESMO	MERCOLEDI' h. 9 – 10	Ginnastica posturale respiratoria Corso di gruppo	Prova lunedì 24 settembre

GRAZIE AD UNA VALUTAZIONE INDIVIDUALE

VIENE PROPOSTA UNA SCHEDE PERSONALE

DI ESERCIZI SVOLTI CON MATERIALE SPECIFICO

A partire dal 27 SETTEMBRE c/o la PALESTRA della scuola primaria di CAMPARADA da ottobre c/o la palestra di LESMO via Caduti per la Patria 22

Per INFO E ISCRIZIONI

Cristian Redaelli 339 1746098

Nicolò Colombo 346 5215245

