

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

Sei stanco di essere SEDENTARIO?

Vuoi rimetterti IN FORMA?

FALLO CON NOI

CI TROVI OGNI MERCOLEDÌ AL PALABADIALI ALLE 16:30

all'interno le informazioni sui corsi



L'A.S.D. ATLETICA FALCONARA

Presenta

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

Il corso si terrà presso il Palazzetto dello sport di Falconara Marittima (Pala Badiali) Via dello Stadio **TUTTI i mercoledì pomeriggio** dalle 16.30 alle 17.30

PER PARTECIPARE AL CORSO BASTA RIVOLGERSI IN SEGRETERIA NON MANCATE!!!

www.atleticafalconara.it

STRUTTURA DEL CORSO

- Esercizi per miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione
- Attività di tonificazione a corpo libero
- Allenamento funzionale
- Stretching
- Elementi di ginnastica posturale

INFORMAZIONI UTILI

Il corso ha un costo di 25 €, mensili per partecipare bisogna munirsi di **CERTIFICATO MEDICO** di sana e robusta costituzione rilasciato dal medico di base.

Le attività si svolgono il mercoledì dalle 16.30 alle 17.30.

Inoltre c'è la possibilità nei giorni del lunedì e venerdì di utilizzare liberamente la pista di atletica

N.B. la segreteria è aperta nei giorni del lunedi e del venerdì dalle 16-19.30, per maggiori informazioni potete contattare

DOMENICO 3472293640 MATTIA: 3806941352

EMAIL atleticafalconara@alice.it

FAX 071 9173669