

Con il patrocinio del:



COMUNE DI SAN PIETRO IN CASALE



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Bologna

Inizio 19 Settembre 2016  
e tutti i giorni dei corsi  
lezioni di prova **GRATUITE!**

**Il Fitness  
al ritmo della UISP  
a San Pietro in Casale**



**Presso la Palestra di Via Massarenti 16  
(adiacente al campo di calcio)**

# Total Body

**CORSO BISETTIMALE - SERALE**

Lunedì e Giovedì  
ore 19.30 / 20.30

**Attività aerobica  
e tonificazione intensa,  
piccoli attrezzi e ritmo!**

# FitDolce

**CORSO BISETTIMANALE**

Lunedì - Giovedì  
ore 17.30 / 18.30

**Attività aerobica a moderata  
intensità, allenamento muscolare,  
tonificazione e mobilità articolare**

# Pilates

**CORSO MONO / BISETTIMANALE**

Lunedì ore 18.30 / 19.30  
e ore 20.30 / 21.30

**Consapevolezza del respiro,  
tonificazione  
e controllo muscolare profondo**

**G**YMNASTICA dolce  
MEMORY training

**CORSO TRISSETTIMANALE - MATTINA**

Lunedì, Mercoledì e Venerdì  
corsi dalle ore 8.30 alle ore 12.30

**Per allenare insieme muscoli e cervello**

# Bollywood

**CORSO MONOSETTIMANALE**

Venerdì ore 19.00 / 20.30

**Espressione corporea dell'interiorità e delle emozioni**

Iscrizioni e **info** presso la palestra, via Massarenti: lunedì e giovedì dalle ore 17.30  
e telefonicamente dal lunedì al venerdì dalle ore 17.30 **Tel. 347 98 98 132**

**<http://www.uispbologna.it/uisp/corsi-in-palestra/palestra-san-pietro-in-casale/>**