

UISP SAN PIETRO IN CASALE

I nostri corsi
alla PALESTRA di via MASSARENTI
(adiacente al campo di calcio)

Dal 2 ottobre 2013

GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING

LUN - MER – VEN dalle 8.30 alle 12.30
per il benessere del tuo corpo allenando la memoria

FITNESS & G.A.G.

LUN - GIOV dalle 19.30 alle 20.30
per tonificare e potenziare divertendoti

FITDOLCE

LUN - MER dalle 17.30 alle 18.30
LUN -VEN dalle 18.30 alle 19.30
*un'attività globale per aumentare la mobilità articolare
e l'elasticità dei muscoli riducendo lo stress*

PILATES *con fitball*

VEN dalle 17.30 alle 18.30
MER dalle 18.30 alle 19.30
LUN – GIOV dalle 20.30 alle 21.30
*per snellire e tonificare il proprio corpo attraverso
il rinforzo e l'allungamento specifico delle fasce muscolari*

INFO E ISCRIZIONI

In palestra:

-lunedì- mercoledì- venerdì dalle 9 alle 11
-lunedì dalle 17 alle 21

Info al 347. 98.98.132 dalle 17.30

www.uispbologna.it