

GINNASTICA GENERALE

TUTTO IL MOVIMENTO PER TUTTO IL CORPO



Un corso adatto a tutte le età ed esigenze, abbinando insieme dinamismo, esercizio fisico e divertimento,

con particolare attenzione alla fisiologia del corpo e della colonna, ottimizziamo sia l'apparato cardio-vasco-respiratorio che osteo-articolare ridando forza ed elasticità a muscoli ed articolazioni, acquisendo contemporaneamente un corretto senso di sé.

se è vero che il movimento è vita...


Associazione Sportiva Popolare Ad Maiora
AFFILIATA UISP

**I CORSI SI TENGONO PRESSO LA PALESTRA DELLA
ASSOCIAZIONE SPORTIVA POPOLARE AD MAIORA
IN VIA PIETRALATELLA, snc - CASALBERTONE**

Infoline: 3483846998