

CENTRO PERTINI - IL SALICE Via dei Salici, 9 Legnano

Corsi di FITNESS

INSEGNANTE QUALIFICATA – LAUREATA IN SCIENZE MOTORIE – PERSONAL TRAINER
A disposizione dei corsisti: step, materassini, strisce elastiche, pesi, palle, sacchi boxe



ATTIVITA' MOTORIA PER ADULTI

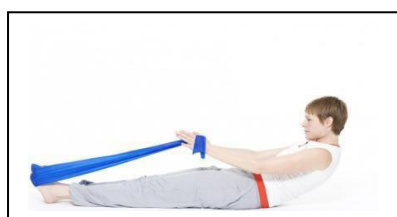
Ginnastica dolce con musica, a corpo libero e con piccoli attrezzi. Per migliorare la postura, tonificare i muscoli, mantenere la fluidità dei movimenti

Mercoledì dalle 9 alle 10 - Venerdì dalle 10 alle 11

G.A.G. – STEP e FITBOXE

Ginnastica aerobica e dinamica con musica, mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei. La fitboxe coinvolge più gruppi muscolari, sia superiori che inferiori

Mercoledì dalle 10.00 alle 11.30 (1 ora e 30")



PILATES

Ginnastica posturale a ritmo lento (con musica) che aiuta ad allungare la schiena, scioglie le tensioni sulla zona del collo e delle spalle, irrobustisce gli addominali.

Mercoledì h. 11.30/12.30 e 19.30/20.30 - Venerdì 11.30/12.30


TOTAL BODY

E' una delle più complete tecniche di allenamento. Tonifica tutti i muscoli, aumenta il metabolismo basale, ha effetti positivi su tutto l'organismo.

Mercoledì dalle 18.30 alle 19.30



Costo mensile: una lezione di un'ora a settimana €. 20, due lezioni a settimana €. 35 (anche corsi diversi) - PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Per informazioni e iscrizione vieni al Bar del Centro Sociale in Via dei Salici, 9 Legnano
o telefona al n. 345 9276046 (segreteria h. 9/15)  o scrivi a

ati.legnano.mazzafame@gmail.com - Sito web: www.centrosocialelegnano.it



Città di Legnano

**NUOVO CENTRO SOCIALE
VIA DEI SALICI
MAZZAFAME**
IL BELLA SCELTA LAVORO - DARE FARE GIOCAR - LA GIOIELLA