



## **STAGIONE 2022/2023**

**Per divertirci e stare in forma!!!!**

*Rinnovo la proposta di muoverci insieme a ritmo di musica*

## **AEROBICA e G.A.G.**

*allenamento vivace con saltelli, piccole coreografie + esercizi per rafforzare tutti i gruppi muscolari*

**LUNEDI' ore 19,30 - 20,30**

## **MOBILITY e "SOFT G.A.G."**

*libera interpretazione di esercizi per mobilità articolare, allungamento e tonificazione muscolare*

**MERCOLEDI' ore 19,30 - 20,30**

**INIZIAMO IL 26/9/2022**

### **IMPORTANTE:**

- **utilizzo di scarpe con suola pulita o calze antiscivolo durante l'attività in palestra;**
- **tappetino individuale o asciugamano per coprire quello messo a disposizione;**
- **consentiti 2 accessi di prova senza iscrizione/tesseramento;**

*per informazioni contattare Cristina Geromel 328 4106871*