

GIRETTO e benessere

MENTE CORPO & SPIRITO

GENNAIO 2023
SALA FITNESS WET LIFE

via Gaggio, 1 - Nibionno (LC)

**Avviamento muscolare
e ginnastica propriocettiva
funzionale alla camminata sportiva**

Programma corso

Sabato 14 Gennaio dalle 11:00 alle 12:00

Sabato 21 Gennaio dalle 11:00 alle 12:00

Sabato 28 Gennaio dalle 11:00 alle 12:00

Il corso verrà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di 8 iscritti

Informazioni

www.nordic.giretto.it

nordic@giretto.it - 336 7291389

Ai camminatori di Giretto l'imperdibile opportunità di partecipare al nuovo progetto GIRETTO e BENESSERE.

In un ristretto gruppo di lavoro sarete seguiti da un istruttore diplomato in scienze motorie.

Attraverso esercizi individuali calibrati migliorerete l'efficienza nella camminata e le vostre capacità condizionali.

E' infatti dimostrato che l'abbinamento di un'attività aerobica ad un allenamento muscolare aumenta notevolmente il benessere mente-corpo.

