

# FITNESS NEI PARCHI



**Attività fitness outdoor di gruppo. Lezioni di ginnastica all'aperto nei parchi della Brianza e nel territorio lecchese**

**22/06/2023**  
**PARCO VILLA CABELLA**

via San Giorgio - Annone di Brianza (LC)

**ORE 20**

**Allenamento al crepuscolo**

**Istruttore del corso fitness:** Anna Crippa

**Luogo dell'allenamento:** Parco di Villa Cabella (LC)

**Informazioni:** [www.nordic.giretto.it](http://www.nordic.giretto.it)

**E-mail:** [nordic@giretto.it](mailto:nordic@giretto.it)

**Telefono:** 366 7291389

**Contributo assicurativo:** € 3,00

**Controlla la tua postura, acquisisci armonia e fluidità nei tuoi movimenti. Recupera il tuo benessere psico-fisico**

Questa lezione offre la possibilità di sviluppare, tramite una serie di esercizi alla portata di tutti, **forza, mobilità ed equilibrio** del nostro corpo.

Il secondo allenamento è organizzato in gruppo di massimo **25 persone** e della durata di circa **1 ora**. Si terrà **Giovedì 22 giugno alle ore 20** all'interno del Parco di Villa Cabella ad Annone di Brianza (LC). Portare tappetino o telo.

**Prenotazione obbligatoria:** modulo Google.

**GIRETTO**  
*Experience*

**G**  
Giretto.it

