



Per la stagione 2024/2025, dal 30 settembre 2024 sino al 30 maggio 2025,

A.S.D. Merate

organizza, presso la palestra Dinamica di via Turati in Merate, corsi di:

GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

Adatta a tutti, ha lo scopo di fare acquisire una migliore postura e di portare un generale benessere articolare e muscolare.

CARDIO TONE SOFT

Esercizi aerobici che riattivano la muscolatura e aumentano l'elasticità corporea, la tonicità e la scioltezza.

I corsi si terranno secondo il seguente calendario settimanale.

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ E VENERDÌ, DALLE 9:00 ALLE 9:45 E DALLE 10:00 ALLE 10:45

GINNASTICA DOLCE

MARTEDÌ E GIOVEDÌ, DALLE 9:30 ALLE 10:15 E DALLE 10:30 ALLE 11:15

CARDIO TONE SOFT

LUNEDÌ DALLE 11:00 ALLE 11:45

GIORNI PROVE: MARTEDÌ 24 E GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE
dalle ore 9:30 alle ore 11:30

GIORNO ISCRIZIONI: SABATO 28 SETTEMBRE DALLE 9.00 ALLE 12.00

Per informazioni su costi ed iscrizioni chiamare o scrivere su WhatsApp.

Deborah Pennetta
Cel. 333 6618762