

#MÖ·VEMENT®

PROGRAMMA

Dal 18 al 26 Ottobre

LEZIONI GRATUITE FITNESS E ACQUAFITNESS

- possibilità di provare le lezioni di fitness acqua e terra disponibili e previste da programmazione
- possibilità di prenotare check gratuiti con fisioterapista e nutrizionista

Lunedì 20 Ottobre e Giovedì 23 Ottobre

GINNASTICA ANTALGICA

- possibilità di provare corso ginnastica antalgica in acqua ore 8.30

Lunedì 20 Ottobre

GINNASTICA DOLCE

- con l'utilizzo di piccoli attrezzi ore 14.00-15.00

Martedì 21 Ottobre e Giovedì 23 Ottobre

GINNASTICA POSTURALE

- possibilità di provare corso ginnastica posturale in acqua ore 13.45 e posturale in palestra ore 17.30 (solo giovedì)

Domenica 26 Ottobre

FIT WALKING

Dalle 9.00 alle 11.00 camminata andatura lenta. Attività adatta a tutti

FIT RUNNING

Dalle 9.00 alle 11.00 corsa andatura sostenuta. Rinfresco finale.

In caso di maltempo l'evento sarà annullato

EVENTO SPECIALE

Non hai mai frequentato le nostre attività? Prenota la tua lezione prova!

**Tutte le attività sono GRATUITE, la partecipazione è garantita
previa prenotazione.**



In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Evento organizzato
in collaborazione con

