

GIRETTO e benessere

MENTE CORPO & SPIRITO

MARZO 2023 SALA FITNESS WET LIFE

via Gaggio, 1 - Nibionno (LC)

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

Programma

1° corso

Sabato 4	dalle 10:30 alle 11:30
Sabato 11	dalle 10:30 alle 11:30
Sabato 18	dalle 10:30 alle 11:30
Sabato 25	dalle 10:30 alle 11:30

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.

Informazioni

www.nordic.giretto.it - nordic@giretto.it - 336 7291389

