

# GIRETTO e benessere

## MENTE CORPO & SPIRITO

## FEBBRAIO 2023

### SALA FITNESS WET LIFE

via Gaggio, 1 - Nibionno (LC)

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

Programma	1° corso	2° corso
<b>Sabato 4</b>	dalle 10:30 alle 11:30	dalle 11:30 alle 12:30
<b>Sabato 11</b>	dalle 10:30 alle 11:30	dalle 11:30 alle 12:30
<b>Sabato 18</b>	dalle 10:30 alle 11:30	dalle 11:30 alle 12:30
<b>Sabato 25</b>	dalle 10:30 alle 11:30	dalle 11:30 alle 12:30

il 2° corso verrà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di 10 iscritti

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](http://www.nordic.giretto.it) - [nordic@giretto.it](mailto:nordic@giretto.it) - 336 7291389

