



FITNESS NEI PARCHI

Cesana Brianza - via Alpetto, 1 (LC)

29/07/2025

PARCO del ROCCOLO
ore 19:30

Allenamento al crepuscolo
con attività fitness outdoor
di gruppo



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento

otto
8 per
mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Progetto sostenuto con i fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese

Allenati con noi nei parchi della Brianza!

Partecipa a una lezione pensata per tutti, con esercizi semplici ma efficaci per migliorare forza, mobilità ed equilibrio.

Un'ottima occasione per muoversi, stare in compagnia e prendersi cura del proprio corpo... senza chiudersi in palestra!

Martedì 29 luglio - ore 19:30

Parco del Roccolo via Alpetto 1 - Cesana Brianza (LC).

Lezione di circa 1 ora - massimo 25 partecipanti.

Porta con te un tappetino o un telo.

Attività gratuita (prenotazione online obbligatoria).

Istruttore del corso fitness: **Anna Crippa**

Luogo dell'allenamento: **Parco del Roccolo (LC)**

Orario inizio lezione: **19:30 (ritrovo ore 19:15)**

Prenotazione: **www.nordic.giretto.it**

E-mail: **nordic@giretto.it**

Telefono: **366 7291389**



366 7291389
info@giretto.it

G
Giretto.it
ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE



**dF SPORT
SPECIALIST**



<https://www.giretto.it/progetti/passo-dopo-passo>