



MAXILEZIONE 2019

DOMENICA 10 FEBBRAIO

**DALLE 9.30 ALLE 12.30
PRESSO LA PALESTRA SAN TOMASO
VIA TASSO 15, ZOLA PREDOSA**

La giornata è
GRATUITA
se sei nostro
SOCIO!!!

PROGRAMMA:

- ore 9.10 : ritrovo e accreditamento *
- ore 9.30: FIT AND GO DANCE con BARBARA DI ZOLA NET.
Metti alla prova il tuo allenamento aerobico e divertiti a ritmo latino.
- Ore 10.20: GINNASTICA IPOPRESSIVA con NICOLE
Vieni a conoscere questa nuova disciplina posturale e scopri un nuovo modo di respirare.
- Ore 11.10 : ALLENAMENTO FUNZIONALE con ANASTASIA.
Scopri il corpo libero e allena forza e coordinazione
- Ore 12.00: STRETCHING AND POSTURAL TRAINING con SARA
E' ora di allungarti e rilassarti attraverso la coordinazione mente - corpo.

Vieni a scoprire le nostre attività, le troverai all'interno della nostra sala fitness!

* se non sei associato potrai fare in loco la tessera associativa al costo di 15 euro, valida fino al 31 agosto 2019 per tutte le attività del gruppo sportivo Riale.

**PASSA CON NOI
UNA MATTINA
ALL'INSEGNA
DEL FITNESS
TI ASPETTIAMO**



**Per
maggiori
informazioni:
palestra@gsriale.it**

**Il gruppo sportivo Riale offre tantissime altre attività, sia per adulti che per piccini...
SCOPRILE SUL NOSTRO SITO:
WWW.GSRIALE.IT**