HERON SCSD
SPORT • GIOCO • EDUCAZIONE

SPORT DAYS '23
#GREENFIT
DAL 13/6 AL 20/7

I CORSI SONO GRATUITI
È NECESSARIO EFFETTUARE L'ISCRIZIONE

PILATES

Il corso che unisce la ginnastica dolce secondo il metodo Pilates Matwork e il Reebok Flexible Strenght

TUTTI I MARTEDI' h. 18,30-19,30
a Campo di Marte

TUTTI I MERCOLEDÌ h. 18,30-19,30
al Parco del Diamante

POSTURAL TRAINING

Il programma di allenamento per diminuire tensioni muscolari, attraverso il metodo postural training FBI e ATS esercizio correttivo

TUTTI I GIOVEDI' h. 18,30-19,30
a Campo di Marte

clicca qui per iscriverti

Per info:
Ines Pavarini
378 0879004

NB: portare sempre un telo!

Progetto realizzato grazie al contributo del
Dipartimento per lo Sport