



La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l'equilibrio devi muoverti. (Albert Einstein)

### **GINNASTICA DOLCE per adulti**

con Laura Blarasin

**Lunedì: 18.30-19.30**

### **GINNASTICA POSTURALE**

con Sabrina Mucig

**Mercoledì: 18.45-19.45**

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

**Certificato medico obbligatorio**

Per info: 335.7597840 Federica Visentin  
E-mail: federicavisentin69@gmail.com

**Attività anno 2020**

**13 gennaio -27 maggio**

(sospeso la settimana dal 13 al 19 aprile)

**Palestra di ATTIMIS**

**Via Ristori**

**Quota 1 lezione a settimana**

**€ 105,00 + tessera DLF**

**Quota 2 lezioni a settimana**

**€ 190,00 + tessera DLF**

**Quota per tutto il periodo (19 settimane)**

**E' possibile effettuare il pagamento in 2 tranches.**

