

Il gruppo "Le Papere" anche per l'anno 2017-2018



propone un corso di ginnastica "Total body" aperto a tutti senza distinzione di sesso, età e/o residenza.

La lezione prevede un allenamento generale su base musicale che include sia l'aspetto cardiovascolare che la resistenza fisica e la tonificazione, tramite l'uso di step, elastici, palla e pesetti.

Si alternano lezioni di ginnastica aerobica, body pump, gag, pilates, stretching, etc

Il corso è organizzato a titolo gratuito ed è gestito da volontari che mettono il loro tempo e l'esperienza

acquisita dopo tanti anni di palestra per passare un po' di tempo insieme lavorando con passione tra svago e divertimento.

Il locale in cui si svolge il corso è la palestra della scuola elementare di Pavarolo.

Periodo: ottobre-maggio

Martedì dalle 18:00 alle 19:00

Giovedì dalle 18:00 alle 19:00

Lunedì dalle 18:15 alle 19:30 (ogni 15 giorni) Lino gestisce corso di

Tai Chi



Per ulteriori informazioni contattare *Mara (3664851145) o Marilu' (3489326473) o Lino (3484925337)*

**** Primo incontro 19/09/2014 ore 18:00 palestra scuola elementare*