

Il gruppo "Le Papere" anche per l'anno 2018-2019



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 pò 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



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

***** Primo incontro 25/09/2014 ore 18:00 palestra scuola elementare**