

A settembre tornano i corsi per **adulti** organizzati dalla Sanp

I corsi iniziano dal
17 settembre

Le attività comprendono...

**Total Body, Aerobica
Pilates, Stretching
Yoga, Full Fitness**

Borgoricco (palestra scuola secondaria)

Ginnastica di miglioramento: **martedì - venerdì 19.30 - 21.30**

Corso di VIET TAI CHI - Ginnastica orientale con movimenti armonici:

giovedì 19.30 - 20.30 (347 0012320 Adriano)

Aerobica e Total Body: **lunedì - giovedì 20.30 - 21.30** (349 7419424 Letizia)

Ginnastica dolce: **martedì - venerdì 16.00 - 17.00** (dal 2/10)



Campodarsego (palestra via Verdi)

Ginnastica di miglioramento: **martedì - venerdì 19.00 - 20.00 e 20.00 - 21.00** (340 7959594 Emilio)

Camposampiero (palestra Don Bosco)

Ginnastica di miglioramento: **lunedì - giovedì 19.00 - 20.00**
(334 1007632 Ivo)



Durante le sedute di allenamento verranno proposte attività di tonificazione muscolare, mantenimento e/o miglioramento della mobilità articolare, sollecitazione aerobica in forma di circuito, percorsi con piccoli e grandi attrezzi e tanto altro.