



Con il patrocinio del Comune di Calcinato

ASD Polisportiva Nuvolera organizza:

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Per over 55

Presso il

PALAZZETTO DI CALCINATO

Programma finalizzato al risveglio muscolare,
per tutti coloro che vogliono praticare attività fisica leggera in
compagnia.

INIZIO CORSI: **GIOVEDÌ 3 NOVEMBRE 2022**
dalle ore **10.00** alle **11.00**.

FREQUENZA: Tutti i **MARTEDÌ E GIOVEDÌ**
dalle ore **10.00** alle **11.00**
fino alla fine di maggio 2023.

COSTI: **€ 170,00 ANNUI+€ 10,00 (assicurazione)**

*Durante la prima lezione di prova (gratuita)
sarà possibile avere informazioni sullo
svolgimento del corso (il corso avrà inizio solo con un minimo
di 20 iscritti)*

Un contesto rilassante per un buon lavoro fisico,
che dona benessere sia durante
che dopo l'esecuzione.

(Portare scarpe di ricambio e il proprio materassino)

