

2° Corso di GYM 3

Docente: Paola BRIGNONE

**Durata: 10 lezioni (10 ore) svolte di Martedì (ore 09,30 – 10,30)
presso la Palestra di Via General Govone, 13**

Costo: € 30,00

Ginnastica a corpo libero ad impatto basso e moderato, adatto ed adattabile per soddisfare la necessità di rinforzo muscolare, articolare e propriocettivo.

Occorrente: materassino, scarpe da ginnastica

Orario: MARTEDI' ore 09,30 – 10,30 (Palestra di Via Gen. Govone, 13)

Date degli incontri

Gennaio 2020	28/01/20				
Febbraio 2020	04/02/20	11/02/20	18/02/20		
Marzo 2020	03/03/20	10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20
Aprile 2020	07/04/20				