

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

Novembre 2019	05/11/19	12/11/19	19/11/19	26/11/19
Dicembre 2019	03/12/19	10/12/19	17/12/19	
Gennaio 2020	07/01/20	14/01/20	21/01/20	