



**Libertas Castegnato**

**Corso di ginnastica  
2019-2020  
per adulte**

**Si terrà presso la Palestra delle Scuole elementari  
Nel periodo**

**OTTOBRE 2019-MAGGIO 2020**

**Il Martedì e Giovedì dalle 17,30 alle 18,30**

**OBIETTIVI**

Miglioramento –mantenimento di una adeguata forma fisica.  
Potenziamento del proprio stato di salute ed eliminazione di alcuni disturbi articolari.  
Socializzazione – rilassamento – divertimento.

**ATTIVITA'**

Ginnastica a corpo libero – Giochi –Stretching - Corsa – Uso attrezzi – Aerobica – Yoga

**RIFERIMENTO**

Mariuccia CLERICI – telefono 030 2384822

**INIZIO DEL CORSO**

Martedì 1 ottobre alle ore 17,30

**COSTO**

**20.00€ MENSILI 20.00 € ISCRIZIONE ED ASSICURAZIONE (UNA TANTUM)**