

## ***GINNASTICA PER TUTTI ( GINNASTICA DOLCE )***

In un ambiente sereno, esercizi semplici e piacevoli per rivitalizzare i punti deboli dell'organismo e favorire la longevità, ottimizzati e finalizzati a migliorare, la condizione di efficienza fisica, la mobilità articolare, e la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio.

IL CORSO SI SVOLGE 2 VOLTE LA SETTIMANA CON IL SEGUENTE ORARIO:  
IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ dalle ore 11 alle ore 12

## ***GINNASTICA PER TUTTI ( GINNASTICA CORPO LIBERO )***

In un ambiente cordiale e gradevole, esercizi ottimizzati e finalizzati a migliorare la forma fisica, la mobilità articolare, e la funzionalità dello apparato cardiocircolatorio. L'allenamento comprende esercizi per tonificare e rassodare, parti del corpo quali: di gambe, glutei, zona addominale, dorsale, e pettorale etc. Nella fase di riscaldamento e di defaticamento, vengono svolti esercizi di allungamento muscolare stretching, e di ginnastica respiratoria. Per combattere la vita sedentaria, praticare con costanza, tale attività, genera un sensibile miglioramento a fisico e uno stato di benessere a generale.

IL CORSO SI SVOLGE 2 VOLTE LA SETTIMANA CON IL SEGUENTE ORARIO:  
IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ dalle ore 19.00 alle ore 20.00

ORARIO ATTIVITÀ - QUOTE E MODALITÀ ( *vedi* )

---

### PRECISAZIONI PER IL CORSO DI GINNASTICA PER TUTTI ( GINNASTICA DOLCE E GINNASTICA CORPO LIBERO )

È possibile:

- Con l'iscrizione Annuale di TIPO B al corso di *GINNASTICA DOLCE* o al corso di *GINNASTICA CORPO LIBERO*, che prevede la frequenza 1 volta la settimana, variare eventualmente i giorni di frequenza a propria discrezione. Per recuperare le assenze effettuate, successivamente alle assenze, quando lo si desidera, si può svolgere 2 allenamenti settimanali.
- Alternare allenamenti nel corso di *GINNASTICA DOLCE* o nel corso di *GINNASTICA CORPO LIBERO* mattina o sera a propria discrezione.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *GINNASTICA DOLCE* o di *GINNASTICA CORPO LIBERO*, sostituire ( in caso di Annuale di TIPO B ), o integrare senza quota aggiuntiva ( in caso di Annuale di TIPO A ), gli allenamenti di *GINNASTICA DOLCE* e di *GINNASTICA CORPO LIBERO* con allenamenti di CIRCUIT TRAINING, o di TOTAL BODY / PILATES / GAG.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *GINNASTICA DOLCE* o al corso di *GINNASTICA CORPO LIBERO*, abbinare gli allenamenti di *GINNASTICA DOLCE* e di *GINNASTICA CORPO LIBERO* ad altre Attività.