

# AEROBICA



**PALESTRA SCUOLE MEDIE CASALINI**  
(ingresso da Via Galimberti)

**MARTEDI' - VENERDI' 20 - 21**

**30 EURO MENSILI**

Allenamento cardiovascolare e respiratorio che permette di tonificare il fisico e bruciare calorie , divertendosi a ritmo di musica.

Esercizi mirati per addominali glutei e allungamento muscolare.

**INIZIO CORSI MARTEDI' 1 OTTOBRE**

# GINNASTICA DOLCE



**PALESTRA SCUOLE MEDIE CASALINI**  
(ingresso da Via Galimberti)

**MARTEDI' - VENERDI' 19 - 20**

**30 EURO MENSILI**

Per migliorare l'efficienza fisica generale,

sollecitare il tono muscolare

senza sottoporre le strutture articolari ad eccessivo stress.

Esercizi mirati per la schiena , rilassamento e stretching



**A.S.D. Polisportiva Csi Rovigo 0425/33363**

**INFO:**

**Elisabetta 348/7960765**