



Hakuna Matata a.r.c.s.d

Associazione ricreativa culturale sportiva dilettantistica



Comune di Villamarzana

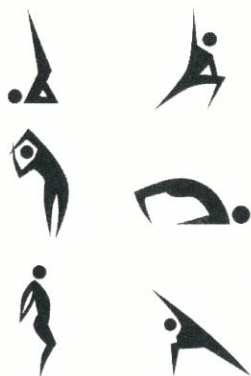


nell'ambito del progetto regionale
"Alleanze per la famiglia"
presentano il corso



"PIL- Stretch 4 FITNESS" **-Ginnastica per tutti-**

Ginnastica per la salute, il fitness e il benessere psico-fisico. Esercizi di stretching e di allungamento globale combinati col metodo Pilates e arricchiti da un riscaldamento dinamico e preparazioni mirate, per offrire un sistema di allenamento completo e alla portata di tutti, volto a migliorare flessibilità e mobilità articolare, elasticità corporea, tonicità muscolare, equilibrio e capacità di rilassamento.



Il corso di PIL-Stretch è aperto a tutte le persone residenti nel comune di Villamarzana e non, di qualsiasi genere ed età, anche prive di esperienza sportiva, e si rivolge a quanti desiderano tenersi in forma condividendo l'allenamento in compagnia, in serenità, in maniera semplice ed accessibile: donne, uomini, adulti, giovani e meno giovani.

Quando e dove? → Da ottobre 2018 a maggio 2019, presso la Palestra comunale di Villamarzana. Due lezioni settimanali - lunedì e venerdì 18.30/19.30 - La frequenza è gratuita per i soli residenti di Villamarzana, agli altri chiederemo un contributo.

L'istruttrice Gabriella vi aspetta alla prima lezione → lunedì 1 ottobre alle ore 18.30 presso la palestra. Porta con te acqua, un tappetino (o telo mare), un asciugamano e tanta voglia di stare insieme!

**Per informazioni: Genni Zilio 349 6905914, Gabriella Lanza 3496304503
Hakuna Matata a.r.c.s.d.**

Via G. Matteotti n° 73, 45030 Villamarzana (RO) C.F. 93032320298
Mobile: 3496905914 Mail: arcsd.hakunamatata@libero.it