

## IL BENDISCHIENA

Il corso prevede anche l'utilizzo dello step per migliorare il sistema cardio-circolatorio e di altri semplici e piccoli attrezzi come i pesetti, gli elastici, ecc. per sollecitare in maniera corretta tutta la muscolatura. E' l'attività ideale per tonificare ed armonizzare il proprio corpo con un'attenzione particolare alla postura.

**Insegnante:** Sonia Gardellini

**Età dei partecipanti:** adulti

**Data inizio corso:** Martedì 04/09/2007

**Costo del corso:** iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimes. € 150 ; annuale 360 €)

**Orario settimanale:**

Martedì dalle 19.30 alle 20.45 e Giovedì dalle 19.30 alle 20.30

**Dove si svolge il corso:**

PALAGYM, Palestra verde

**Modalità di iscrizione al corso:**

Le iscrizioni possono essere effettuate, a partire dal 27 Agosto, fino ad esaurimento posti, presso:

Segreteria  
PALESTRA GINNASTICA FERRARA – PALAGYM  
P.le Atleti Azzurri d'Italia  
44100 Ferrara  
Tel/Fax 0532/977886

Documentazione necessaria per l'iscrizione:

- certificato medico
- domanda iscrizione
- dichiarazione di consenso al trattamento dati personali

