

STARBENE

Il corso prevede una ginnastica di mantenimento per adulti e over 60 con l'obiettivo di tonificare tutti i distretti muscolari e di armonizzare il proprio corpo con un'attenzione particolare alla postura.

Insegnante: Sonia Gardellini

Età dei partecipanti: adulti e over 60

Data inizio corso: Lunedì 01/10/2007

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota mensile 35 €

Orario settimanale:

Lunedì e Mercoledì, dalle 10.00 alle 11.00

Martedì e Giovedì, dalle 13.00 alle 14.00

Dove si svolge il corso:

PALAGYM, Palestra Giallo-blu

Modalità di iscrizione al corso:

Le iscrizioni possono essere effettuate, a partire dal 3 Settembre, 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

