



organizza

presso la palestra della **Scuola Elementare** in via Vanoni  
il **MARTEDI'** dal **4 ottobre 2011** al **19 giugno 2012**

# SOFT MOVING

DALLE ORE 20.50 ALLE ORE 21.40

Esercizi di relax tonificazione , allungamento e mobilità articolare attraverso tecnica classica e tecnica Pilates svolti prevalentemente a tappetino con sottofondo di musica d'ambiente.



**ABBIGLIAMENTO:** comodo con maglietta di cotone e maglia calda di pile

**CALZATURA:** scalzi o con calze antiscivolo

**ATTREZZATURA:** tappetino

**massimo 15 partecipanti**

**QUOTE:**

- MENSILE: € 25,00 (n° 4 lezioni)
- TRIMESTRALE: € 67,00 (n° 12 lezioni)



# STEP

DALLE ORE 21.40 ALLE ORE 22.30

Attività aerobica per rafforzare il sistema cardiovascolare e bruciare calorie.

**ABBIGLIAMENTO:** comodo con maglietta di cotone

**CALZATURA:** scarpe da ginnastica da usare solo in palestra

**ATTREZZATURA:** asciugamano

**massimo 15 partecipanti**

**QUOTE:**

- MENSILE: € 25,00 (n° 4 lezioni)
- TRIMESTRALE: € 67,00 (n° 12 lezioni)

TESSERA ASSOCIATIVA 2012 PRO LOCO € 5,00

**ISCRIZIONI E INFO:**

**MOZZI MICHELA** cell. 3397700566

**ROBERTA MUTTONI**

Istruttore di Fitness, Danza e Pilates (metodo M.King Pilates Institute London).

Istruttore di Step (metodo Reebok University).