

A.S.D. GINNASTICA INSIEME
Piazza San Vittore, 30 - BOTTANUCO (BG)
C.F. 91053550165

✉ fitpilateseyoga@gmail.com

☎ **335.53.46.404**

Con il patrocinio del
Comune di Bottanuco



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



CORSI DI

Fit-Pilates e Yoga

Corsi rivolti a persone di qualsiasi sesso ed età, che mirino ad ottenere e sviluppare, senza alcun trauma, un'ottima tonificazione, resistenza, equilibrio e flessibilità muscolare, una corretta postura ed un miglioramento della concentrazione. Il benessere psico-fisico viene raggiunto attraverso movimenti specifici e precisi che abbinati ad una respirazione controllata e ad un'attività cardiocircolatoria, oltre che al rinforzo della muscolatura addominale profonda, migliorano il sostegno della colonna vertebrale dando beneficio alla postura, al mal di schiena, cervicali ecc.

YOGA *presso le*

scuole elementari di Bottanuco

Giovedì, dalle 20.30 alle 22.00

(dal 3 ottobre)

**LA PRIMA
LEZIONE
È SEMPRE
LIBERA!**

**Iscrizioni
direttamente
in palestra**

Fit-Pilates-CardioPostural

presso le SCUOLE ELEMENTARI DI BOTTANUCO

Lunedì, dalle 20.30 alle 21.30

(dal 7 ottobre)

Mercoledì, dalle 19.00 alle 20.00 (1° turno)

Mercoledì, dalle 20.30 alle 21.30 (2° turno)

(dal 2 ottobre)

Fit-Pilates-Stretching

presso la SALA POLIVALENTE SOTTOSTANTE

LA BIBLIOTECA - VIA PAPA GIOVANNI XXIII

Mercoledì, dalle 14.30 alle 15.30

(dal 2 ottobre)

I corsi si terranno DA OTTOBRE A MAGGIO al raggiungimento del numero minimo di iscritti necessario

È GRADITA LA PRENOTAZIONE ☎ 335.53.46.404

