

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI E VENERDI 18.00 - 19.00

Cadenza settimanale

GINNASTICA CORSO AVANZATO

Docente: Roberto Bellardinelli

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base di una ginnastica atta a raggiungere i seguenti benefici:

- aumento di forza e flessibilità
- sviluppo della muscolatura in modo equilibrato
- mantenimento delle articolazioni mobili e muscoli tonici

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
6 - 9	3 - 6	1 - 4	8	2 - 5	2 - 5	2
13 - 16	10 - 13	11	12 - 15	9 - 12	9 - 12	6 - 9
20 - 23	17 - 20	15 - 18	19 - 22	16 - 19	16 - 19	13 - 16
27 - 30	24 - 27	22	26 - 29	23 - 26	23	20 - 23
						27 - 30