

INIZIATIVA ALL'APERTO APERTA A TUTTI

GINNASTICA NEL PARCO

un modo nuovo di fare attività fisica
una camminata a diverse andature
intervallate da esercizi a corpo libero,
studiati per migliorare la funzionalità delle
articolazioni e della colonna vertebrale

**CON ISTRUTTORI
QUALIFICATI/SUISM**

da **MARTEDÌ 03 GIUGNO** – dalle 9.00 alle 10.00

GINNASTICA NEL PARCO

LUNEDÌ – GIARDINI DELLA ROCCA (appuntamento dal cancello di p.zza Spreintebach)

MERCOLEDÌ – PISTA CICLABILE MADONNA DEI FIORI (appuntamento davanti alla piscina coperta)
In caso di pioggia i corsi (stesso giorno e stessa ora) si svolgono in palestra

SENTIERI IN NATURA – *Alla scoperta dei sentieri braidesi più suggestivi*

GIOVEDÌ – partenza dalla PALESTRA UISP DI STRADACROSASSA 23

Costo mensile (lezioni illimitate): 15 € + tessera Uisp (5€)

OBIETTIVI DEL PROGETTO

far conoscere il movimento
che per tutti, giovani e meno,
*è il mezzo migliore per
contribuire a rafforzare salute e
benessere.*

INFO:

PALESTRA STRADACROSASSA23
BRA - TEL. 0172.432095
E-MAIL: bra@uispbra.it
WWW.UISP.IT/BRA