INGRESSO LIBERO

WELLNESS & FITNESS DAY

sab 30 agosto dalle ore 15.00

PROGRAMMA

MINI CONFERENZE

15.00 Naturopatia
(Umberto Giannone)

16.00 Ginnastica dolce: i benefici dell'attività sportiva corretta su un fisico maturo
(D.ssa S. Perasso)

17.00 Body Building
(Giuliano Jovine)

CORSI FITNESS

15.00 Corpo Libero
15.20 Zumba Step
15.40 Ginnastica Dolce
16.00 X-Tempo Spring
16.20 Camminata
16.40 Zumba
17.00 Balli Occitani
17.20 X-Tempo Spring
17.40 Zumba Step
18.00 Ginn. per la Schiena
18.20 Zumba
18.40 Pilates

MASSAGGI

Facciale, Sportivo, Decontratturante

Dalle 15.00 alle 18.00

Ogni 20 minuti

PAUSA BENESSERE

Per ricaricarsi con: tisane, succhi, frullati, frutta, stuzzichini. Solo natura!

PALESTRA UISP STRADACROSASSA

WWW.UISP.IT/BRA

Strada Crosassa, 23 - Bra

0172432095 - palestra@uispbra.it

Città di Bra