

GINNASTICHE DOLCI (FLESSIBILITA')



**PRESSO PALESTRA ARGINONE
IL LUNEDI' DALLE 19 ALLE 20**

**PRESSO JAZZ STUDIO DANCE IL
MARTEDI' DALLE 9 ALLE 10**

GINNASTICA INTEGRATA

attività fisica per il mantenimento ed il miglioramento di
forza, resistenza e mobilità articolare.

Corso di 3 lezioni settimanali

CIRCUITI FUNZIONALI (FORZA)



**PRESSO PALESTRA ARGINONE
IL MERCOLEDI' DALLE 19 ALLE 20**

**PRESSO JAZZ STUDIO DANCE
IL GIOVEDI' DALLE 9 ALLE 10**

GRUPPI DI CAMMINO (RESISTENZA)



**PRESSO CAMPO SPORTIVO
ARGINONE (VIA RAMBALDI 46)**

IL SABATO DALLE 9 ALLE 10

Per info e prenotazioni Uisp Ferrara via Verga 4 – 0532/907611 – ferrara@uisp.it

INIZIO DEL CORSO LUNEDI 29 SETTEMBRE 2014

**JAZZ STUDIO DANCE – vicolo Boccacanalè 3 Ferrara
CENTRO SPORTIVO ARGINONE – via Rambaldi 56**