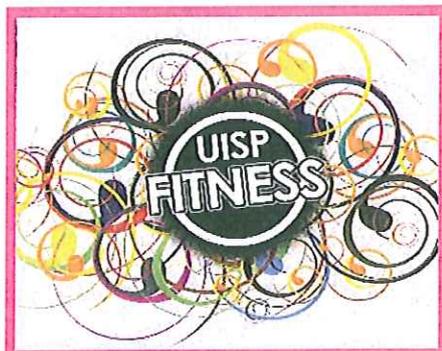


# STRAORDINARIAMENTE AL PALASPORT "FALCONE E BORSELLINO" di SOVIGLIANA-VINCI



## CORPO LIBERO

### ...FRIZZANZE

tonificazione  
con piccoli attrezzi e step

MARTEDI' e GIOVEDI' ORE 19,30  
COSTO MENSILE € 22,00



Zumba UISP è una lezione di  
fitness di gruppo che utilizza i ritmi  
e i movimenti della musica afro-  
caraibica, mixati con i movimenti  
tradizionali dell'aerobica  
Insegnante Maira Biligiardi

LUNEDI' ORE 19,30  
MERCOLEDI' ORE 20  
Dal 19 novembre 10 lezioni € 35,00

## Pilates



IL pilates "Sviluppa il corpo  
uniformemente, corregge posture errate,  
ripristina la vitalità fisica"  
("Ritorno alla vita" di J.H.Pilates)

LUNEDI' ORE 20,30  
MERCOLEDI' ORE 21  
10 lezioni € 35,00

## Yoga

con gli esercizi dolci dello YOGA  
si possono sciogliere le rigidità,  
regalando alla persona una  
qualità della vita migliore  
SABATO ORE 10  
10 lezioni € 35,00