

STAFF
g.a.s.t.

BO
Attitude
g.a.s.t. onlus

A-GYM EXTRA'S

LA PALESTRA DI TUTTI, NESSUNO ESCLUSO

RISERVATO AI SOCI UISP

NUOVI CORSI PAUSA PRANZO

Mente sana & Corpo sano ○

Cardio & Running, corpo libero e stretching, attività funzionali. Programmi individuali di attività motoria e personal training.

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ 12:45 - 14:15

"Corpo libero e connesso" ○

Corso guidato di ginnastica alla scoperta del proprio corpo con Marcella Domeniconi.

MARTEDÌ - GIOVEDÌ 12:45 - 13:45

MOTRICITA' PER BAMBINI GAST#4ALL (4 -7 ANNI)

Attività ludico-motorie educative con i bambini di g.a.s.t. Onlus ○

LUNEDÌ 16:15 -17:15 (4-5 ANNI) / 17:15-18:15 (5-7 ANNI)

A-GYM EXTRA'S

LA PALESTRA DI TUTTI, NESSUNO ESCLUSO

NUOVI CORSI SERALI

Hata yoga ●

corso di yoga con Soraya Ismaili.

LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ 20:00- 21:15

Full body gym ●

la ginnastica per tutti di UISP.

MARTEDÌ - VENERDÌ 21:15 - 22:30

Allenamento funzionale a circuito ●

MARTEDÌ - VENERDÌ 19:00 - 20:00

Thai chi ●

movimenti lenti e armoniosi alla ricerca di calma e serenità.
Con Katia Orlandini.

LUNEDÌ - GIOVEDÌ 21:15 - 22:15

Qi gong ●

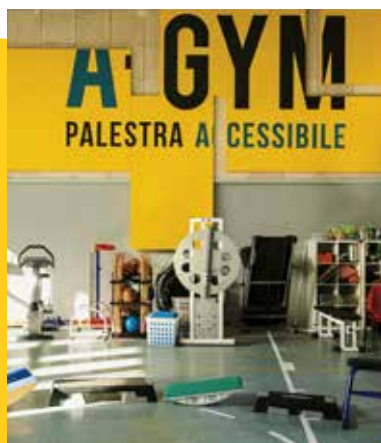
meditazione in movimento per rinforzare il corpo e migliorare la salute. Con Katia Orlandini.

MERCOLEDÌ 21:00 - 22:00

Pre ski con skigast ○

preparazione funzionale allo sci alpino. By G.a.s.t. onlus.

MERCOLEDÌ 19:30 - 21:00



chiedi info a UISP = ●
chiedi info a GAST = ○

INFO&CONTATTI

A-GYM, Via della Canalina n. 38 (c/o Villaggio Dossetti) Reggio Emilia.

Segreteria palestra Tel. 0522 287611 - mail: abilitygym@gastonlus.org

G.a.s.t. onlus cell. 331 8776207 - Uisp Reggio Emilia tel. 0522 267211

PER PARTECIPARE È NECESSARIO PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO