

RIPARTIAMO DALLA SALUTE – PROGRAMMA ESTATE 2021

**GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
- Metodica yoga**



CORSO MARE in presenza

tutti i Mercoledì a partire dal 9 GIUGNO 2021

Ritrovo h 6,45

MOLO Ultima Spiaggia di Albisola Superiore



CORSO MONTI in presenza

Sabato 10 LUGLIO e

Sabato 21 AGOSTO

ritrovo h 9,30 parcheggio Nucleo Forestale

- Foresta della Deiva – Sassello

PROGRAMMA: breve escursione di 3 km, verso

CASA GIUMENTA, programma di ginnastica-

metodica yoga, pranzo al sacco, e cena al

RIFUGIO della DEIVA.



CORSO online

MARTEDI' h 18.30-19.30

GIOVEDI' h 18,45-19,45

Tesseramento UISP 2021 per informazioni e iscrizioni 019820951 – 3470781429 – 3490729505

Patrizia Fratini responsabile territoriale settore Ginnastiche.