

## La UISP Udine organizza

i **MARTEDI** e **GIOVEDI** dalle **19:00** alle **20:00**

presso la Palestra del Centro Studi Volta (**Udine** - Viale Ungheria, 22)

corsi di ginnastica per la salute ed il fitness.

**Primo turno dal 16 ottobre al 13 novembre.**

Per informazioni: UISP Comitato Territoriale Udine Via Nazionale 92/5 Pradamano

tel: **0432 640025** - e-mail: [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it)



*Vieni a scoprire tutti i benefici di questa ginnastica così efficace  
che combina tecniche di respirazione,  
di coordinazione, di stretching e di tonificazione  
con Sara Ferrarese insegnante laureata in Scienze Motorie.*