

Il G.S.D. Val Gleris

DA MARTEDÌ 12 GENNAIO 2016

A GIOVEDÌ 17 MAGGIO 2016

organizza:



CORSO DI GINNASTICA DOLCE

Questo corso è organizzato in collaborazione con il Comune di Pontebba e ha l'obiettivo di mobilitare tutte le articolazioni del corpo, inserendo anche esercizi specifici per la schiena e piccoli lavori di rafforzamento generale.

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18.00 - 19.00

Costo del corso: 110 euro

CORSO SUPERJUMP



L'innovativo metodo di allenamento volto a tonificare i muscoli di cosce e glutei, consente di bruciare tantissime calorie ed è un forte alleato contro la cellulite.

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 19.15 - 20.15

Costo del corso 160 euro oppure abbonamento a 10 lezioni a 70 euro

Per ulteriori info:
Claudia Vuerich
Walter Bonati

Insegnante 3383009390
Val Gleris 3475325332