



**ASSINDUSTRIA  
SPORT**

## TIENITI IN FORMA CON NOI!

### TONIFICAZIONE TOTAL BODY

allenamento a intensità medio-alta che mira ad allenare tutti i principali gruppi muscolari. Il programma include esercizi per la schiena, gambe, petto, spalle, braccia e core eseguiti con piccoli attrezzi come manubri, elastici, cavigliere ecc. Indicato per chi desidera restare in forma, migliorare la composizione corporea e ottenere una maggiore efficienza del sistema cardiorespiratorio.



### GINNASTICA DOLCE E POSTURALE

ginnastica ad intensità medio-bassa adatta a tutti, in particolare a chi soffre di mal di schiena e rigidità. Proposti esercizi a basso impatto di rinforzo e allungamento che coinvolgono in modo graduale tutta la muscolatura volti a migliorare il benessere, correggere posture scorrette, migliorare la flessibilità, alleviare tensioni muscolari e prevenire dolori muscolo- scheletrici



Ti aspettiamo allo  
**STADIO  
COLBACHINI**  
in Piazza Azzurri  
d'Italia (zona  
Arcella) per una  
lezione di **prova  
gratuita!**

Inizio corsi:  
**Lunedì 9 Gennaio 2023**

ORARI	LUNEDI Aurora	MARTEDI Aurora	MERCOLEDI Aurora	GIOVEDI Aurora
18.00 19.00	Ginnastica dolce e posturale	Ginnastica dolce e posturale	Ginnastica dolce e posturale	Ginnastica dolce e posturale
19.00 20.00	Tonificazione Total Body	Tonificazione Total Body	Tonificazione Total Body	Tonificazione Total Body
20.00 21.00	Tonificazione Total Body	Tonificazione Total Body **	Tonificazione Total Body	Tonificazione Total Body **


\*\* CORSO IN PARTENZA SOLO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI ISCRITTI

 Tel. 049 5002500

 [www.assindustriasport.it](http://www.assindustriasport.it)

 [info@assindustriasport.it](mailto:info@assindustriasport.it)

 Assindustria Sport

 [assindustriasport](https://www.instagram.com/assindustriasport)



# ASSINDUSTRIA SPORT

