



A.S. CLUB S. GIORGIO

**CORSI DI GINNASTICA
DI TONIFICAZIONE E
DIMAGRIMENTO
MASCILE E FEMMINILE**

LAVORI ISOMETRICI, LAVORI CON MANUBRI ED ELASTICI,
CIRCUIT TRAINING, PROPRIOCEZIONE, LAVORI ISOTONICI,
GAG (GAMBE, ADDOME E GLUTEI).

ANNO 2019

PROGETTI IN MOVIMENTO
SONO RIAPERTE LE ISCRIZIONI
ALBANO SANT'ALESSANDRO

Il corso avrà inizio a Ottobre 2018 e terminerà a Maggio 2019

MATTINIERO

(presso il Centro Sportivo)

LUNEDI'	GIOVEDI'
Ore 09.00 - 10.00	Ore 09.00 - 10.00

SERALE

(presso la palestra Scuole Elementari)

MARTEDI'	VENERDI'
Ore 19.00 - 20.00	Ore 19.00 - 20.00

Iscrizioni direttamente in palestra

PRIMA LEZIONE PROVA GRATUITA

Istruttore laureato in scienze motorie con Magistrale in
scienza dell'attività fisica del benessere e master in
posturologia

A.S. CLUB S. GIORGIO
24061 ALBANO S. ALESSANDRO (BG)
Cell 3387071058
Email: mariotrapletti957@gmail.com



CERCACI SU FACEBOOK
@ASCLUBSANGIORGIO