CAPOLINEA SPORT & WELLNESS

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CORTENUOVA

ORGANIZZA IL PROGETTO

Vivere in Salute

VIVERE PIÙ A LUNGO

5 Incontri GRATUITI e aperti a tutti
con breve introduzione teorica
e successiva attività fisica e camminata.

- **Giovedì 8 maggio: I benefici di una regolare attività fisica**
- **Giovedì 15 maggio: Un metodo per raggiungere i tuoi obiettivi**
- **Giovedì 22 maggio: Respira che ti passa**
- **Giovedì 29 maggio: L'importanza di un buon tono muscolare**
- **Giovedì 5 giugno: Flessibilità e benessere**

Ritrovo presso la Palestra Comunale di Cortenuova
alle ore 20:15 e attività dalle 20:30 alle 21:30.
Consigliate scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo.

Info: 0363 909091