



## CORSO DI GINNASTICA 2010-2011

“Per il tuo Benessere Psicofisico”

**INIZIO 4 OTTOBRE**

**QUANDO?**

**Lunedì e giovedì**  
**Dalle 20 alle 21**

**AL CENTROGIOVANILE  
DI BASSANO**

**DOVE?**

**Telefono: Segreteria Polisp. Jonathan: 320-6288961**  
**Claudio: 335-7539370**

**PERCHE’:**

- Rinforzare le articolazioni
- Tonificare i muscoli
- Calare di peso
- Curare la schiena
- Diminuire i fattori di rischio cardiovascolari
- Giocare

**NON C'E'  
TEMPO DA  
PERDERE!!!**

**CI PORTA A:**

- Usare efficientemente i muscoli e articolazioni
- Resistere alla fatica
- Migliorare la postura
- Vivere quotidianamente con gioia e senza tensioni