

DINAMICA GYM DOLCE

ORARI STAGIONE 2020-2021

GYM DOLCE PER LA TERZA ETÀ'

LUNEDÌ 14:45

GIOVEDÌ 14:45

Il corso propone:

- Esercizi di percezione corporea e respiro
- Esercizi di movimento per la gravidanza in acqua alta con ausilio di attrezzi per il galleggiamento
- Movimento e stretching in acqua bassa e calda
- Rilassamento in acqua calda

I BENEFICI dell' ESERCIZIO FISICO

DIMINUISCONO

STRESS
IPERTENSIONE
OSTEOPOROSI
DIABETE
SOVRAPPESO
COLESTEROLO
E TRIGLIGERIDI

MIGLIORANO

FIDUCIA IN SE STESSI
RESISTENZA AEROBICA
DIFESE IMMUNITARIE
FORZA MUSCOLARE
FORZA DI VOLONTÀ
MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ
RESISTENZA MUSCOLARE



Tel. 011.94.12.805

Mail: dinamicachieri@gmail.com

Sito internet - www.dinamicassd.it

Via F.lli Fea, 1 10023 Chieri (To)

COSTI:

1 LEZIONE CON TESSERA SOCIO	€ 12,00
4 LEZIONI 1 VOLTA SETTIMANA SENZA RECUPERO	€ 36,00
8 LEZIONI 1 O 2 VOLTE SETTIMANA SENZA RECUPERO	€ 68,00
16 LEZIONI 2 VOLTE SETTIMANA SENZA RECUPERO	€ 128,00
OBBLIGATORIA LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE ACSI € 35,00	