

Attività motoria

AICS GINNASTICA PLANET

GINNASTICA PER ADULTI e GINNASTICA POSTURALE

Palestra sc.el. DON MILANI – Via Montebello

LUNEDI E GIOVEDI ORE 18.30 – 19.30 INIZIO LUNEDI 02 OTTOBRE

Palestra sc.el. PEZZANI – Via Puccini

MARTEDI E VENERDI ORE 18.30-19.30 ; 19.30-20.30

inizio martedì 3 ottobre – Telefono per iscrizioni: 3472483764

CORSI DI GINNASTICA AICS

Palestra Einaudi Via Cuneo lunedì e giovedì 18.30-19.30

Palestra Via Pintor lunedì e giovedì 17.30-18.30

CORSI DI GINNASTICA ASD PLANET BASKET

L' asd Planet Basket, in collaborazione con AICS Parma organizza Corsi di ginnastica per adulti secondo il seguente prospetto:

| PALESTRA | GIORNI | ORARI | INSEGNANTE | INIZIO | FINE |
|-----------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|----------------|
| Don Milani piccola | Lun-Gio | 18.30-19.30 | prof. Stefania Grandi | 3/10/2016 | Maggio 2017 |

| | | | | | |
|------------------------------------|---------|----------------------------|---|-----------|----------------|
| Don Cavalli (p.zle Volta) | Mar-Ven | 18.30-19.30 | prof. Stefania Grandi prof. Di Gregorio | 4/10/2016 | Maggio 2017 |
| Pezzani (via Puccini) | Mar-Ven | 18.30-19.30 19.30-20.30 | prof. Stefania Grandi prof. Di Gregorio prof. Paola Ceccarini | 4/10/2016 | Maggio 2017 |
| Melloni (via Pintor) | Mar-Ven | 18.30-19.30 | prof. Cecilia Del Chicca | 4/10/2016 | Maggio 2017 |

- Le iscrizioni si raccolgono direttamente in palestra
- Per informazioni: 3494419653 – 0521460490
- L'attività fisica riguarderà:
 - Prevenzione algie colonna vertebrale
 - Mobilità articolare
 - Stretching
 - Ginnastica posturale
 - potenziamento aerobico