



Corso Fitness Adulti stagione 2021 2022

**ogni lunedì dalle 20,30 alle 21,30 nella palestra comunale di via Biffi , Mezzago
inizio Lun 27 Settembre 2021 , termine fine Aprile 2022**

Il corso adatto a tutti è finalizzato a prevenire o ridurre i mal di schiena , e creare uno stato di forma fisica ottimale , attraverso la mobilizzazione delle articolazioni ed il potenziamento dei gruppi muscolari che sostengono la spina dorsale (gran dorsali , addominali e glutei) , in modo da consentire ai partecipanti di affrontare agevolmente il programma stagionale escursionistico dell'asd Dinamici Felici a piedi , in MTB e sugli SCI nei Parchi , in Montagna e al Mare (inizio escursioni settembre 2021)

Il corso stagionale ha il costo di 150 € , comprende una assicurazione multi sport , che copre anche tutte le escursioni previste nella stagione 2021 2022.

Poiché l'asd Dinamici Felici è una Associazione Family Sport, l'iscrizione apre la possibilità di partecipare alle escursioni anche agli altri componenti del proprio nucleo familiare, se assicurati .

E' possibile PRE iscriversi versando un anticipo di 50€ tramite bonifico,

per ricevere il modulo di iscrizione e cod. iban scrivere a dinamicifelici.mezzago@gmail.com
per info tel 3336465161 , 3387114732

Col Patrocinio di

