



NUOVO

CORSO 2025/2026



CORSO DI STRETCHING e MOBILITA' ARTICOLARE

Un corso mirato a incrementare la propria capacità articolare e di movimento attraverso esercizi specifici, favorendone il recupero muscolare.

Adatto a persone di tutte le età e livelli di fitness.

Istruttrice qualificata: Flavia Spinelli.



Tutti i Giovedì dalle 18.30 alle 19.15 dal 23/10.

Palestra della scuola elementare di Gaglianico



Per maggiori informazioni telefonare: **MONICA 380/3081346**
SIMONA 345/0658039