

STAGIONE  
2022/2023

GINNASTICA  
CUMIANA

**SIAMO TORNATI**

# PROGRAMMA SETTORE ADULTI DELLA GINNASTICA CUMIANA

Anche quest'anno allenati con noi, la scelta è varia a partire dal mattino col nostro super **RISVEGLIO MUSCOLARE** lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10,00 alle 11,00 con Elisa.

Per gli appassionati dello yoga abbiamo, con Valeria, il corso di **YOGA DINAMICO** il mercoledì dalle 20,30 alle 21,30.

Nel tardo pomeriggio sempre con Elisa si riconferma ancora il corso di **GINNASTICA GENERALE** il martedì e il giovedì dalle 18,40 alle 19,40.

E per finire la giornata si riconferma anche con i corsi del martedì sera dalle 20,40 alle 21,40 di **ACROBATICA PER ADULTI** e del giovedì sera dalle 20,40 alle 21,40 di **CIRCUIT TRAINING** con Marika

**MA ATTENZIONE ALLE NOVITÀ!**

Per informazioni  
contattare **3381393570**

Da quest'anno sono in partenza tre nuovi corsi nel nostro programma allenamenti e sono: **GINNASTICA DOLCE** attività adattata anche a persone con età avanzata: un allenamento di mantenimento e prevenzione completo e ottimale per tutto il corpo **MERCOLEDI** e **VENERDI** dalle 09.00 alle 10,00 con Elisa.

**TONE UP** un allenamento che coinvolge tutto il corpo attraverso forza e resistenza, che comporta l'uso di piccoli attrezzi e che aiuta a tonificare il corpo e a ringiovanire lo spirito **LUNEDI** dalle 13,00 alle 14,00 con Elisa.

**PILATES** un allenamento che abbina movimenti lenti e rivolti all'allungamento muscolare a posizioni di tenuta che allenano forza e resistenza **MERCOLEDI** dalle 11,00 alle 12,00 con Elisa.

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10-11 RISVEGLIO		09-10 GINN. DOLCE		09-10 GINN. DOLCE
13-14 TONE-UP		10-11 RISVEGLIO		10-11 RISVEGLIO
	18.40-19.40 GINN. GENERALE	11-12 PILATES	18.40-19.40 GINN. GENERALE	
	20.40-21.40 ACROBATICA ADULTI	20.30-21.30 YOGA DINAMICO	20.40-21.40 CIRCUIT TRAINING	

I VARI CORSI PARTIRANNO AL RAGGIUNGIMENTO DI ALMENO SEI ISCRITTI