



Ogni sabato mattina ci troviamo presso la pista di pattinaggio di DOLO alle ore 8, con qualsiasi tempo, per trascorrere in compagnia un po' di tempo e dedicarlo al nostro benessere fisico.



FACCIAMO

- **CAMMINATA VELOCE**
- **CORSETTA**
- **ESERCIZI POTENZIAMENTO BRACCIA**
- **ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI ED I GLUTEI**
- **STRETCHING**

L'iniziativa è aperta a tutti ed è gratuita.

L'iniziativa, che si protrae da ben 5 anni, ora si arricchisce: mensilmente saranno proposte lezioni, tenute da esperti, sui seguenti temi :



- **IMPARARE A FARE ESERCIZI DI STRETCHING**
- **IMPARARE A RESPIRARE E RILASSARSI**
- **IMPARARE A MANGIARE SANO**

L'associazione non è responsabile di eventuali incidenti. La copertura assicurativa è riservata unicamente agli iscritti all'associazione