

SPECIALE DONNE

Tutte le signore che desiderano effettuare un programma di camminata, corsetta, corsa ed esercizi a corpo libero in compagnia e all'aria aperta possono presentarsi ogni SABATO MATTINA ALLE ORE 8.30 NEI MESI INVERNALI E ALLE ORE 8 NEI MESI ESTIVI presso la pista di pattinaggio di DOLO.

L'attività inizia con una mezz'ora di esercizi di aerobica: camminata veloce, corsetta leggera o corsa a seconda dei desideri o delle possibilità di ognuna; seguiranno poi esercizi per le braccia, per le gambe, per i fianchi, addominali ecc. con un impegno totale di circa un'ora e mezza.

L'iniziativa è a titolo gratuito, si richiede l'iscrizione al gruppo PODISTI DOLESI che comprende anche la copertura assicurativa con la società Libertas per la durata dell'attività, la partecipazione gratuita alle camminate - corsette domenicali e alle manifestazioni organizzate dal gruppo, l'abbigliamento tecnico scontato.

Per qualsiasi informazione: lucianatolomio@gmail.com

