

ASSOCIAZIONE NAMASTE'

Con il patrocinio del

COMUNE DI BULCIAGO

In collaborazione con: l'Associazione Sportiva A.S.D. -Gioco e Sport — Barzanò

Propone i seguenti corsi:



AEROBIC DANCE (ore 20:00)

Per mantenersi in forma:

Bruciare grassi— Migliorare l'apparato cardiovascolare

Scaricare tensioni e stress - Divertirsi

divertirsi.

TONIFICAZIONE E STRETCHING (ore 21:00)

Tonicare glutei, addominali e gambe.

Sciogliere tensioni muscolari e rendere il corpo armonioso con movimenti semplici e distensivi.

ADATTO A TUTTE LE ETA'

Il costo dei singoli corsi è di EURO 170.00

EURO 100= META CORSO

Svolgimento corsi:

Dal 4.10. 2011

al 31.05.2012

E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO

Le iscrizioni si ricevono presso la

palestra di **Bulciago (Scuola Primaria):**

Martedì' 4 ottobre 2011 - ORE 20.45

**Contemporaneamente verranno effettuate le prime lezioni di prova
rispettivamente alle ore 20.00= AEROBICA- ORE 21.00—STRETCHING**

(I giorni di frequenza : MARTEDI' E GIOVEDI')

Per informazioni telefonare alla Biblioteca (031.860.568)

Parte del ricavato sarà devoluto all'Associazione Namaste

Il ricavato sarà devoluto dal gruppo ri

funzionamento della scuola elementare a "DULIKEL - NEPAL"