



SognoNumero2
MushinDojo
30 anni nell'educazione allo sport
1981/2011

GINNASTICA DEL BENESSERE

**CORSI PER
RAGAZZI/ADULTI**
da 15 anni

a TREVISO

**RISVEGLIO MUSCOLARE
TONIFICAZIONE GENERALE
STRETCHING / AERO-FIT**

La GINNASTICA DEL BENESSERE è un'attività facile e coinvolgente, adatta a tutti, a tutte le età e ideale per mantenersi in forma e allontanare lo stress.

La misurata alternanza di lavoro aerobico, tonificazione e allungamento muscolare, ad intensità crescente, consente di sviluppare:

**AUTOCONTROLLO / EQUILIBRIO / TONICITA' /
RESISTENZA / CONSAPEVOLEZZA**

Giorni e orari

LUNEDI' / GIOVEDI'
20 - 21

Sede

Treviso - Sede Sogno Numero2
Borgo Mestre 107

Attività

Inizio attività **OTTOBRE**
Iscrizioni sempre aperte

Segreteria

Presso la sede Sogno Numero2
dal lunedì al sabato 15-19

Sogno Numero2 Associazione di Promozione Sociale Anteas Servizi
Treviso Borgo Mestre 107

INFO 336 656997 - 0422 348101

www.sogno2.it 

