



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** 

