



CROSS TRAINING

Comune di Villa di Serio

TUTTI I GIOVEDÌ DAL 1 AL 31 LUGLIO

PARCO CARRARA ORE 20.30



Muoviti. Sfida i tuoi limiti. Sorprenditi.
Un allenamento funzionale e completo!



In ogni serata troverai:

Circuiti dinamici

Movimenti a corpo libero

Potenziamento mirato

Preparati a sudare con soddisfazione... e a uscire con il sorriso!
Perché è il vero benessere nasce dal movimento consapevole.

Cosa portare:

- Salvietta

- Acqua

- Liberatoria da scaricare dal sito del Comune di Villa di Serio

<https://www.comune.villadiserio.bg.it>

A PARTIRE DAI 12 ANNI