

DAL 7 FEBBRAIO

ALLENATI IN UNIVERSITÀ

📍 **Palazzetto Giorgio Arici**

Campus di Mompiano, via della Garzetta 48

PILATES

MERCOLEDÌ
13.00 - 14:00

Programma di esercizi ideato da Joseph Pilates per la presa di coscienza corporea attraverso movimenti armonici che sviluppano **resistenza e flessibilità**

FUNCTIONAL WORKOUT

GIOVEDÌ
12.40 - 13:30

Lezione di **tonificazione** con esercizi funzionali che possono essere svolti in circuito per un elevato impegno cardiovascolare

ABBONAMENTO FEBBRAIO - GIUGNO 100€ PER SINGOLO CORSO

per i nuovi iscritti è garantita una lezione di prova gratuita

Iscriviti sul sito www.csi.brescia.it cliccando sul banner dedicato: inserisci i dati richiesti, carica una copia del **certificato medico per attività non agonistica** in corso di validità e procedi al pagamento. Per partecipare ai corsi è necessario indossare un abbigliamento comodo e portare un tappetino.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI: Sportello EDUCatt via Tosio 1, Brescia
WhatsApp **366 6709460** - sportincampus.brescia@educatt.org



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



in collaborazione con

