

L'Amministrazione Comunale, l'Istituto Comprensivo e la Pro Loco di Brivio organizzano :

Olit[®] TRAINING OLISTICO

OLIT è un allenamento che permette di sentirsi in forma e tonificati senza annoiarsi, la mente lavora ed evade allo stesso tempo grazie all'ausilio della musica. Appare come una danza al rallentatore che riconduce alla tecnica del Tai Chi, alla sublimazione dello Yoga e riprende dalle basi il Pilates.



LUNEDI' ore: 20.00-20.45

Inizio corsi il 04/09/2017

Termine corsi il 04/06/2018

Postural gym

E' una ginnastica dolce ed armoniosa mirata alla prevenzione o al contenimento delle principali problematiche posturali. E' rivolta a uomini e donne che desiderano svolgere un'attività ginnica globale, ma che non sottoponga le strutture articolari ad eccessivo stress. Vengono proposti movimenti che tengono conto delle necessità e dei limiti di ognuno.

GIOVEDI' ore: 20.00-20.45

Inizio corsi il 07/09/2017

Termine corsi il 31/05/2018

**NOVITA' CORSI
2017-2018**

*Costo: € 100 ogni 20 lezioni, da versarsi alla Pro-loco, all'iscrizione o durante la prima lezione.

*Abbigliamento comodo, calze antiscivolo/ scarpe da ginnastica di ricambio, tappetino, acqua e asciugamano.

 **ZUMBA**[®]
FITNESS

LUNEDI' ore: 20.45-21.30

e/o

GIOVEDI' ore: 20.45-21.30

Inizio corsi il 04/09/2017

Inizio corsi il 07/09/2017

Termine corsi il 04/06/2018

Termine corsi il 31/05/2018

*Costo: € 100 ogni 20 lezioni, da versarsi alla Pro-loco, all'iscrizione o durante la prima lezione.

*Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica di ricambio, acqua e asciugamano



Insegnante: Evelina Negri

Dott.ssa in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Sede dei corsi: Istituto Comprensivo di Brivio, via Como n.83

Gli incontri si svolgeranno previo raggiungimento del numero minimo di 30 iscritti sino ad un massimo di 50

Iscrizioni : Pro Loco Brivio - Sig.ra Gisella Acciughi tel. 3336936803