

**il 28 ottobre 2009**

**riapre la**

 **PALESTRA** 

**di POZZA di FASSA**

**Corsi di Tonificazione e Stretching**

GAG

TOTAL BODY

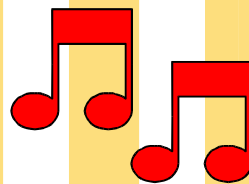
BODY SCULPTURE



**Corsi Coreografati**

AEROBICA

STEP



Iscrizioni e corsi presso la palestra delle Scuole Medie di Pozza di Fassa, mercoledì e venerdì sera, dal 28 ottobre al 27 novembre 2009.

Informazioni: **Lucia Detomas**, istruttore di Fitness musicale, specializzata in Aerobica, Step e Tonificazione con la F.I.F. (Federazione italiana fitness), tel. 0462 502941 - 348 9363505.

Quota iscrizione per accedere a tutti i corsi: € 40,00 mensili

# CORSI PALESTRA POZZA DI FASSA

MERCOLEDI': 19.30 – 20.20 TONIFICAZIONE + STRETCHING  
20.20 – 20.30 PASSI BASE DI STEP E/O AEROBICA  
20.30 – 21.30 STEP O AEROBICA CHOREOGRAPHY + G.A.G.

VENERDI': 19.30 – 20.20 TONIFICAZIONE + STRETCHING  
20.20 – 20.30 PASSI BASE DI STEP E/O AEROBICA  
20.30 – 21.30 STEP O AEROBICA CHOREOGRAPHY + G.A.G.

IL CORSO PREVEDE – PER CHI VUOLE – ANCHE UNA LEZIONE A **CAMPITELLO**, IL GIORNO

MARTEDI': 19.00 – 19.50 TONIFICAZIONE + STRETCHING  
19.50 – 20.00 PASSI BASE DI STEP E/O AEROBICA  
20.00 – 20.30 STEP CHOREOGRAPHY

## DESCRIZIONE CORSI

**TOTAL BODY:** è un programma di allenamento riguardante la modellazione e la tonificazione del corpo che si basa su esercizi a corpo libero e sull'uso di elastici e pesetti.

**AEROBICA BASE:** sequenza di esercizi ritmati su base musicale e uso di semplici coreografie.

**G.A.G. GAMBE ADDOMINALI GLUTEI:** lezione di ginnastica mirata alla tonificazione delle gambe, dell'addome e dei glutei.