

in **F**ORMA nel **P**ARCO



Ti vuoi preparare a correre la 4^a For Run 5.30?

Nel mese di maggio le istruttrici della Podistica Formiginese saranno a disposizione 2 volte a settimana per ginnastica a corpo libero, pilates e avviamento alla corsa.

DOVE? nel parco di Villa Gandini (ritrovo nei pressi del laghetto sul retro della biblioteca)

QUANDO? Martedì 7, 14, 21, 28 e giovedì 2, 9, 23 e 30 maggio dalle 18.30 alle 19.30

COSTO? gratis

CON CHI? con Francesca e Silvia!



Venerdì 17 maggio ore 18/19 con Renata

"IN FORMA CAMMINANDO"

Camminata nel parco associata a semplici esercizi di respirazione, mobilità e postura per recuperare, mantenere e migliorare la nostra salute

A seguire punto di ristoro e visita guidata a Villa Gandini
a cura della Biblioteca comunale



GIUGNO

Martedì 4, 11, 18, 25 | ore 19/20
20 MINUTI DI CAMMINATA/CORSA E
40 DI GINNASTICA (con Francesca)

Giovedì 6, 13, 20, 27 | ore 19/20
1 ORA DI PILATES MATWORK (con Silvia)
Presso il parco di villa gandini
(dietro alla biblioteca)
PARTECIPAZIONE GRATUITA

SETTEMBRE

Martedì 3, 10, 17, 24 | ore 18.30/19.30
20 MINUTI DI CAMMINATA/CORSA E
40 DI GINNASTICA (con Francesca)

Giovedì 5, 12, 19, 26 | ore 18.30/19.30
1 ORA DI GINNASTICA a corpo libero (con Silvia)
Presso il parco di villa gandini
(dietro alla biblioteca)
PARTECIPAZIONE GRATUITA



Portarsi un modulo/tappetino e un asciugamano

Per info e iscrizioni: Francesca 328 9599603 / Silvia 347 1549544 / Giampaolo 348 5335571