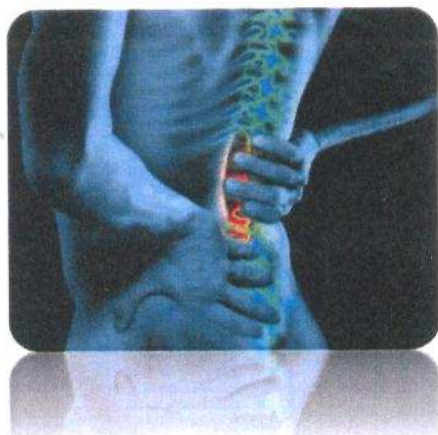


Polisportiva di BRICHERASIO organizza



CORSO DI Ginnastica Antalgica

ESERCIZI PROPOSTI NEL CORSO

- ζ DECOMPRESSIONE VERTEBRALE
- ζ POSTURE CORRETTE e TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- ζ DETENSIONE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE
- ζ SCIOLTEZZA ARTICOLARE
- ζ TONIFICAZIONE GLOBALE e GRADUALE

Muoversi per star bene, star bene per muoversi

INIZIO CORSI LUNEDI' 3 OTTOBRE 2011

dalle 18.30 alle 19.30

Palestra scuole Medie di Bricherasio

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI in palestra nei giorni di lezione oppure

☎ 392.3088265