

Adulti-Ragazzi/e

POMERIGGIO-SERA

LUNEDI-MERCOLEDI -VENERDI

14:00

19:00

Quota Associativa

CORSO GINNASTICA

50,00€ MENSILI
3 VOLTE A SET IN GRUPPO.
40,00€ MENSILI
2 VOLTE A SET IN GRUPPO.

Corso funzionale a corpo libero o con ausilio di piccoli attrezzi, adatto sia ad avanzati che a principianti.

Il corso segue e prevede una propedeutica all'apprendimento di nuove skills motorie ed una progressione al carico nel proseguo delle settimane, in questo modo si crea un adattamento ai nuovi esercizi e ai volumi di lavoro per tutti. I workout hanno la funzione di stimolare sia il sistema metabolico che il rinforzo muscolare.

MOBILITA' E FLESSIBILITA'

RIEDUCAZIONE POSTURALE

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

PROGRAMMA PERSONALIZZATO

PREPARAZIONE ATLETICA

WWW.KINDERGARDENMULTISPORT.IT

Via Bernardino Telesio 89900 (VV)

Info: Reception : 0963 3731 70 Cel :351.8213784

email: info@kindergardenmultisport.com

Segreteria: dal Lunedì al Venerdì

dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.00 alle 20.00

Quota comprensiva di assicurazione ed iscrizione, cauzione Card accessi € 5,00

LEZIONE PROVA GRATUITA -SCONTO NUCLEO FAMILIARE 10%

RECUPERI GIORNI PERSI : N° 1 MENSILE

Modalità versamento quota: Carta di credito Iban: IT8000303242830010000957810 | Bancomat | Contanti

1. Documenti: Certificato medico di buona salute - 2. Documento di riconoscimento