



ASD MESics
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI 3/B

www.associazionemesics.com

Pagina Fb: MESics Mens Sana In Corpore Sano Conegliano

GINNASTICA PER ADULTI

Il corso di ginnastica per adulti è improntato sull'esecuzione di esercizi, che seguono modalità ed intensità di svolgimento studiate opportunamente per le persone non più giovani che desiderano ridurre le rigidità, rilassare e sciogliere la muscolatura e aumentare la mobilità articolare. Si eseguono esercizi mirati per le zone del corpo più colpite da tensioni e dolori, al fine di sentire i benefici durante tutti i movimenti della vita quotidiana.

STRUTTURA DEL CORSO IN GRUPPO:

2 Incontri a settimana della durata di un'ora ciascuno, da Ottobre a Luglio.

COSA PORTARE E COME VESTIRSI:

ASD MESics mette a disposizione i tappetini da palestra e piccoli attrezzi. E' **OBBLIGATORIO** portare un asciugamano da poter appoggiare sul tappetino. Abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Oltre ad un contributo soggettivo per la partecipazione al corso, si ricorda che è necessario essere in regola con la tessera di iscrizione annuale all'associazione (essa include l'assicurazione contro gli infortuni e dura da Settembre ad Agosto dell'anno successivo)

E' inoltre necessario il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica ed ECG.

INFO E ISCRIZIONI: 349-3166157 info@associazionemesics.com; mesics@libero.it

Dottor Alessandro Spedicato

Istruttore Fitness e Personal Trainer

Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport