

Gruppo **Fit RELAX**

presso il Centro Civico Dal Pozzo
di Ceriano Laghetto (MB)

a partire dal 5 OTTOBRE 2016

(prima lezione gratuita)

tutti i Mercoledì dalle ore 20.00 alle ore 21.00

organizza

CORSO

di attività ginnica (per tutte le età)
con tecniche posturali, di rilassamento e stretching
per migliorare il **BENESSERE** fisico e psichico
connesso alle problematiche delle diverse fasce d'età



Insegnante: Nicoletta (fitrelaxnicole@libero.it)

Per maggiori informazioni: ci vediamo in palestra!