

FUNCTIONAL TRAINING

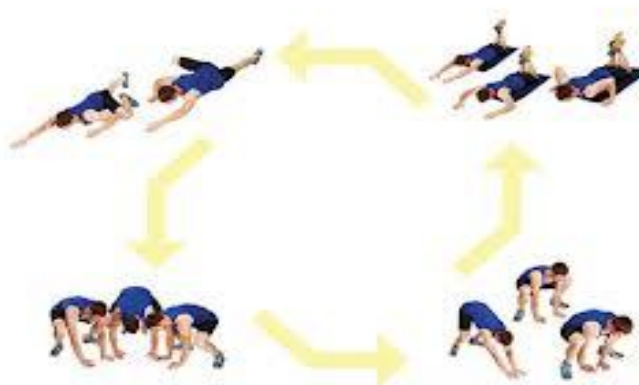
Progetto di invecchiamento attivo 2013-15

Inizia oggi un domani migliore

ASD Ex di Forlì propone un corso di **Functional training** nell'ambito del progetto di prevenzione attiva 2013-15 sul territorio forlivese.

Il corso prevede esercizi stimolanti:

@Forma e funzione del corpo @ Corpo e movimento @ Equilibrio
@Esercizi per allenare @Attrezzi per esercitare @Postura e respirazione
@Mobilità articolare e flessibilità muscolare



Giorno/orario	Lunedì ore 18,30-19,30 Giovedì ore 18,30-19,30
Sede attività	Palestra scuola "Rodari" Forlì
A chi è rivolta	A tutti indistintamente
Iscrizioni	Giorni ed orario attività in palestra
Cosa necessita	> Tesseramento sociale > Autocertificazione medica
Inizio	2 ottobre 2014
Info	Prof. Paolo Tumedei 3384879996
Sito Web	www.performanceequipe.it