



**USSGB SARTIRANA ASD**

*Unione Sportiva San Giovanni Bosco*



*SI RIPARTE con i CORSI!!!!*  
*..per stare in forma...in compagnia e in allegria!!*

# CORSI FITNESS

**LUNEDI' ORE 19.00 / 20.00**

**TABATA:**

**CIRCUITO DI ATTIVITA' INTENSA**

**LUNEDI' ORE 20.10 / 20.55**

**GINNASTICA PER LA SALUTE:**

**ESERCIZI DI PILATES E POSTURALI PER IL BENESSERE FISICO (soft)**

**GIOVEDI' ORE 19.00 / 19.45**

**ZOO..MBA...**

**balli e coreografie!!**

**GIOVEDI' ORE 20.00 / 20.45**

**TOTAL BODY**

**...TONIFICAZIONE MUSCOLARE**

## GINNASTICA DOLCE

**MERCOLEDI' ORE 15.00 / 16.00**

*I corsi si svolgeranno da ottobre 2022 a maggio 2023 presso la palestra delle scuole elementari di Sartirana – accesso dal cancelletto di Via Montegrappa.*

**Per poter partecipare ai corsi bisognerà associarsi all' USSGB SARTIRANA ASD**

*per ulteriori informazioni al sito internet: [www.parrocchiadisartirana.it](http://www.parrocchiadisartirana.it)  
oppure all'indirizzo mail: [ussgb.sartirana.asd@gmail.com](mailto:ussgb.sartirana.asd@gmail.com)*

USSGB SARTIRANA ASD

Unione Sportiva San Giovanni Bosco Sartirana Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Montegrappa 1 - 23807 Merate - LECCO - C.Fiscale 94024170139- E-MAIL [ussgb.sartirana.asd@gmail.com](mailto:ussgb.sartirana.asd@gmail.com)