



**POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PONTHEY**

Organizza
corso
Kettlebell Aerobic
&
Allenamento Funzionale
presso la palestra delle scuole

Il corso di **10 lezioni** si effettuerà a partire da **Lunedì 3 ottobre 2016**
dalle ore **20.00** alle ore **21.00**

*Chi volesse avvicinarsi a questa attività può partecipare alla prima lezione
gratuitamente*

Se si raggiungerà un numero sufficiente di partecipanti si potrà organizzare un *secondo*
corso il giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15

Per informazioni telefonare a: Domenico 334 3767002
Cristiano 345 4534120 (Istruttore nazionale)

Queste attività sviluppano la forza, aumentano l'agilità, migliorano la forma fisica, aumentano l'equilibrio, sviluppano definizione muscolare, bruciano fino a 1000 calorie a sessione e migliorano la resistenza.