



**POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PONTEY**

Organizza

Una serata dimostrativa
di
**Kettlebell Aerobic
&
Allenamento Funzionale**

Presso la palestra delle scuole

**Lunedì 9 novembre 2015
Dalle ore 19.30 – 20.30**

Se si raggiungerà un numero sufficiente di partecipanti
si organizzerà un corso che si svolgerà il:

Lunedì in orario da definire con i partecipanti

Per informazioni telefonare 334 3767002 Domenico

Queste attività migliorano la forma fisica: sviluppando la forza e la definizione muscolare - aumentando l'agilità e l'equilibrio - migliorando la resistenza e bruciano 1000 calorie a sessione.

