

# **CORSO PERSONAL PER ADULTI PRINCIPIANTI**



Corso per soddisfare l'esigenza di chi per motivi di orario non può partecipare ai corsi di gruppo o per chi preferisce essere seguito singolarmente.

Il corso prevede 3 lezioni in palestra, della durata di un'ora , in cui si apprendono la tecnica e i movimenti fondamentali.

Lo scopo del corso è quello di fornire a chi non ha mai praticato questo sport la capacità di frequentare in autonomia la sala.

*Sono obbligatori la preiscrizione e il certificato medico per attività sportiva non agonistica*

*Per info e prenotazioni:*

*Stefania*

*Tel. 333 7645240*

*E.mail: [colomba.stefania@libero.it](mailto:colomba.stefania@libero.it)*