



CRUT

UNIVERSITÀ DI TRIESTE – APS

DANCE FIT & PILATES - corso adatto ad un pubblico femminile



Si riparte più carichi che mai questo autunno!

Un nuovo corso pensato per le nostre socie che hanno i minuti contati!

I martedì ed i venerdì dalle 14.45 alle 15.45 nella nostra nuova sede CRUT (ex filiale Unicredit) di via Fabio Severo 153, Elena propone un corso di dance-fit.

Si tratta di un mix di movimenti aerobici a ritmo di musica dance per snellire il punto vita: dopo una fase iniziale di preriscaldamento, proseguiremo la lezione tonificando addominali-glutei e braccia con l'aiuto dei ring-pilates. Per finire stretching per allungare muscoli e aiutare la cervicale che in autunno torna a farsi sentire 😊

Pronte per una prova? Giorni di prova disponibili martedì 19 e venerdì 22 settembre.

Preiscrizioni aperte previa prenotazione al n. 347/3083005 (posti limitati!) Elena – massimo 12 persone (necessaria compilazione del modulo di scarico di responsabilità per lezione di prova)

Inizio corso martedì 3 ottobre.

Per accedere al corso sarà obbligatorio essere iscritti al Crut e possedere un certificato medico non agonistico in corso di validità alla data dell'inizio del corso.

Referenti: Daniela Grison con supporto di Elena Benedetti

Costo del corso da martedì 3 ottobre a venerdì 22 dicembre (tre mesi)

Quota di partecipazione € 110,00

Contributo € 20,00 per dipendenti e pensionati; € 10,00 per familiari

Per la visita medica non agonistica consigliamo di rivolgersi al Poliambulatorio Zudecche Day surgery - <http://www.zudecche.it/contatti/> in via delle Zudecche 1 oppure alla Wellness Clinic <https://wellnessclinic.it/> in via Torrebianca 28/A