

GYM^{AT} HOME

CORSI DI GINNASTICA **PER TUTTI**

Si inizia **LUNEDÌ**
11 MAGGIO 2020
con una **LEZIONE DI PROVA GRATUITA.**

Virtus Ginnastica propone alcune soluzioni per continuare ad allenarsi e tenersi in forma, in sicurezza da casa, con due lezioni settimanali, collegati online con la piattaforma "Zoom", fino alla fine di giugno 2020.

**IL COSTO È DI SOLE 30 € TOTALI
PER DUE ORE SETTIMANALI
FINO A FINE GIUGNO 2020,**

da versare con bonifico bancario a
ASD Virtus Giussano, IBAN
IT38J0844033150000000067028
(Bcc Carate B.)

Numero minimo di adesioni 10 per ogni corso.

SOLUZIONE A

**2h settimanali
GINNASTICA DI MANTENIMENTO,**
con Alessio Cazzaniga

> Lunedì e Giovedì, dalle 19 alle 19.45
oppure Lunedì e Giovedì, dalle 20 alle 20.45

SOLUZIONE B

**1h TOTAL BODY
con Arianna Tagliabue
+ 1h GINNASTICA DI MANTENIMENTO**
con Alessio Cazzaniga

TOTAL BODY:
> Lunedì, dalle 19.10 alle 20.10

GINNASTICA DI MANTENIMENTO:
> Giovedì, dalle 19 alle 19.45
oppure Giovedì dalle 20 alle 20.45

SOLUZIONE C

**1h PILATES con Elena Barzaghi
+ 1h GINNASTICA DI MANTENIMENTO**
con Alessio Cazzaniga

PILATES:
> Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

GINNASTICA DI MANTENIMENTO
> Giovedì dalle 19 alle 19.45
oppure Giovedì dalle 20 alle 20.45

● ● MANDATE LA VOSTRA ADESIONE

● ● con email a: info@virtusgiussano.it

● ● oppure con **Whatsapp** ai numeri:

● ● >> 335 5837332 (Angelo)

● ● >> 366 3160757 (Luisa)

● ● Indicando la soluzione A o B o C, l'orario prescelto (ore 19 o ore 20) e lasciando un numero di cellulare. Agli interessati manderemo i dettagli del collegamento via whatsapp per la lezione di lunedì 11/5 e poi a seguire per le altre lezioni.