CALISTHENICS

ORIGGIO

POLISPORTIVA AIROLDI ORIGGIO

PROVA GRATUITA

SABATO 21 - 28 GENNAIO 2017

ORE 11:00-12:00

Il **Calisthenics** (dal greco *Kalos* - bello e *Sthenos* - forte) è un metodo di allenamento fisico in grado di costruire un fisico muscoloso, agile e funzionale esclusivamente attraverso l'allenamento a corpo libero.

Il metodo è legato alla ginnastica artistica, con cui condivide alcuni esercizi e soprattutto l'attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti, fondamentale per allenarsi in maniera costante senza incorrere in infortuni fisici.

ETA' CONSIGLIATA TRA I 15 E I 40 ANNI

ISTRUTTORE

Strukelj Nicola

Dott. Scienze Motorie

Chinesiologo Professionista iscritto N° 12974

PALESTRA COMUNALE - via Per Caronno

SABATO

ORARIO DA DEFINIRE