

Ginnastica ALL'APERTO *a Limone sul Garda*



Inizia la giornata con energia,
all'aria aperta e in compagnia!

ATTIVITÀ
GRATUITA
PER TURISTI
E RESIDENTI



DAL
1° LUGLIO
AL 15 SETTEMBRE



OGNI MATTINA
**DAL LUNEDÌ
AL VENERDÌ**
7:00 - 8:00



**CAMPO SPORTIVO
COMUNALE
DI LIMONE**
VIA FASSE 29/L

Un'attività dolce con istruttore qualificato pensata per favorire il benessere fisico e mentale, migliorare la mobilità e la postura, e iniziare la giornata con vitalità e leggerezza.

LO STRETCHING DOLCE AIUTA A:

- sciogliere le rigidità muscolari
- stimolare la circolazione sanguigna
- aumentare l'energia e la concentrazione
- favorire il rilassamento mentale

*Movimenti lenti e controllati,
adatti a tutte le età e a ogni livello di allenamento.*



**LA PARTECIPAZIONE È
GRATUITA E NON È RICHIESTA
PRENOTAZIONE.**

Porta con te tappetino
e abbigliamento comodo.



**IN CASO DI MALTEMPO
L'ATTIVITÀ SI SVOLGERÀ
PRESSO IL PALAZZETTO
POLISPORTIVO DI LIMONE
IN VIA TOVO.**

Vi aspettiamo

**TUTTE LE MATTINE
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**

**AL CAMPO SPORTIVO
DALLE 7:00 ALLE 8:00**

