



COMUNE DI SAN GIORGIO DI LOMELLINA

P.za Pietro Corti n.12
27020 San Giorgio di L.

Provincia di Pavia

servizigenerali@comune.sangiorgiodilomellina.pv.it
www.comune.sangiorgiodilomellina.pv.it

Tel. 0384 - 43010
Fax 0384 - 43562
C.F. 83001710181
P.I. 00499450187

San Giorgio in...forma!

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

L'ALLENAMENTO RIPRENDE!!

DA LUNEDI' 13 SETTEMBRE 2010

Programma di una lezione tipo:



**15 min.
riscaldamento
e stretching**



**40 min.
attività sportiva**



**5 min.
defaticamento**

CI INCONTREREMO LUNEDI' 06 SETTEMBRE

ALLE ORE 21:00 IN SALA CONSILIARE

PER DEFINIRE I TURNI DELLE LEZIONI

COSTI:

2 lezioni settimanali = € 25 al mese

1 lezione settimanale = € 13 al mese

**Presentare la propria adesione presso gli
Uffici Comunali entro il 03 settembre 2010.**