



In collaborazione
con



- Federico Capuano -

- CIRCOLO CULTURALE E RICREATIVO -

negli spazi di Via A. Cesalpino, 11/A - Torino (Spina Reale)

**VI PROPONIAMO 4 LEZIONI
GRATUITE DI
CROSSFIT e CALISTHENICS**
(nozioni di base)
PER MIGLIORARE IL BENESSERE FISICO



- PROGRAMMA -

LEZIONI DI CROSSFIT

(allenamento funzionale)

- **Giovedì 21 Novembre 2024 dalle 18,00 alle 19,00**
- **Giovedì 05 Dicembre 2024 dalle 18,00 alle 19,00**

LEZIONI DI CALISTHENICS

(allenamento a corpo libero per l'equilibrio, la forza e la flessibilità)

- **Giovedì 28 Novembre 2024 dalle 18,00 alle 19,00**
- **Giovedì 12 Dicembre 2024 dalle 18,00 alle 19,00 con brindisi finale**

Per informazioni e adesioni : 379.20.13.279 (Filippo)

