3 SABATI DI MOVIMENTO, SALUTE E BENESSERE

Impara ad allenarti all'aperto senza dipendere da palestre o macchinari!

ATHENA
FITNESS FUNZIONALE E SOSTENIBILE

Un percorso GRATUITO firmato **Athena Functional Training** in collaborazione con il **Comune di Segrate** per imparare a muoversi in sicurezza, valorizzando le aree fitness di Segrate.

Aree Fitness nei parchi di Segrate!

Massimo 12 posti disponibili per classe

Cosa portare?
Vestiti comodi, scarpe da ginnastica, asciugamano e acqua.

ORARIO: dalle 14:30 alle 16:00.

Sabato 24 ottobre – MOBILITA'
Come imparare a costruirsi una routine di mobilità in autonomia e con pochi attrezzi.

Sabato 31 ottobre – FORZA
Imparare ad allenare la forza a corpo libero sfruttando lo spazio intorno a te e pochi attrezzi.

Sabato 7 novembre – ENERGIA
Un circuito total-body ad alta intensità per bruciare i grassi, scolpire il corpo e accelerare il metabolismo.

Inquadra il QR code per prenotare la tua sessione e scegliere il parco!!

CON IL PATROCINIO DI

Città di Segrate