

VILLA BETTONI & SPORT

**CIRCUIT TRAINING IN 4 INCONTRI NEL PATRIMONIO
STORICO E CULTURALE DI GARGNANO**



LA PROPOSTA SPORTIVA

IL SUGGERITIVO PARCO DI VILLA BETTONI ED I SUOI MAGNIFICI GIARDINI SARANNO LA CORNICE CHE OSPITERA' LO SPACHE IN UN FORMAT INNOVATIVO ED ACCATTIVANTE.

COS'E' IL "CIRCUIT TRAINING"? E' UNA PROPOSTA COMPOSTA DA TRE STAZIONI (GIARDINO MONUMENTALE - LA VALLETTA - OLIVETO) DOVE VERRANNO PROPOSTE ALTRETTANTE ATTIVITA' SPECIFICHE (MOBILITA' ARTICOLARE - GINNASTICA FUNZIONALE - TECNICHE RESPIRATORIE) RACCORDATE TRA LORO DA RUNNING AEROBICO.

IL CIRCUITO SARA' RIPROPOSTO 5 VOLTE E SARA' GESTITO E SEGUITO DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY PER MODULARNE INTENSITA' E GESTIRE TUTTI GLI ASPETTI E ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI.

DATE ED ORARI

GIUGNO

lunedì 13

martedì 14

martedì 21

giovedì 23

dalle 9.00 alle 11.00

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI NEL GIARDINO LATO MONTE DELLA VILLA BETTONI, IL RITROVO E' PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



progettospachegargnano@gmail.com