

# 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