

## **FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING** con Irene Fiorino

In Via Benedetto Cairoli, Udine. Palestra piccola "Liceo J. Stellini".

**il lunedì e mercoledì dal 08/01 al 06/05/2020 dalle 19.30 alle 20.30**

Circuito di tonificazione mirato al miglioramento del tono e dell'elasticità muscolari attraverso il controllo della postura. L'attività prevede una fase di riscaldamento generale seguita da 30' circa di lavoro in circuito completata da esercizi di allungamento e mobilità.

**€ 125,00 + tessera ASD DLF (massimo 12 persone)**

**€ 185,00 due lezioni a settimana per l'intero periodo**

**INFO: Irene Fiorino**

**cell. 349.5367427**

**Le iscrizioni si ricevono nella sede del D.L.F.  
in Viale 23 Marzo, 26 fino ad esaurimento posti**