



DIVANO LETTO, LETTO DIVANO???
BASTA!!!
IL FITNESS è QUELLO CHE CI SERVE

A casa? Troppa noia durante i pomeriggi? Ascoltare la musica e guardare la tv sembrano le uniche soluzioni?

Da oggi possiamo allenarci insieme anche a distanza!

Il corso di fitness permette a tutti di restare in forma, sviluppare energia positiva, e mettere in connessione corpo e mente. Il vero focus dell'attività sportiva non è solo ottenere gambe e addominali tonici, ma come ci fa sentire!! Valentina Corrà psicologa ed ex ballerina professionista offre il corso a tutte le ragazze di DIESIS in modo da poter continuare a condividere esperienze anche in questo momento difficile.

GIORNI E ORARI: Lunedì - Mercoledì 16.45 - 17.45

Che cosa ci serve? Abbigliamento comodo, calzini e asciugamano

Vi aspetto numerose!