



**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.

## Che cosa ci serve?

### *Abbigliamento comodo*

*calzini*



*asciugamano*



*borraccia*



