

**Associazione Polisportiva Dilettantistica  
Comunale Cassola**



**ORGANIZZA CORSI DI  
GINNASTICA FUNZIONALE PER ADULTI**  
palestra di SAN ZENO di Cassola



**Mattina dal 17 settembre:  
MARTEDÌ e VENERDÌ ore 8.25**

**Sera dal 16 settembre :  
LUNEDÌ ore 20:40  
MERCLEDÌ ore 19:40 e 20:40**

**INIZIO CORSI DAL 16 SETTEMBRE**

La ginnastica funzionale è un tipo di allenamento che mira a migliorare la forza, la resistenza, la flessibilità e la coordinazione attraverso esercizi che simulano i movimenti quotidiani. Questo tipo di allenamento coinvolge più gruppi muscolari contemporaneamente, migliorando così l'efficienza del corpo nelle attività di tutti i giorni.

**Contatti:**

**Telefono: 3488052615 oppure 3459312331**

**Email: [cassola.polisportiva@gmail.com](mailto:cassola.polisportiva@gmail.com)**