#MÖVEMENT®

PROGRAMMA

Movimento è Salute

3 MARZO

VALUTAZIONE DEL TUO STATO DI FORMA

- dalle 6:00 alle 14:30 e dalle 18:30 alle 21.30 test acquatico e terrestre: un tecnico sarà a disposizione per testare le tue capacità.
- dalle 16.00 alle 19.00 misurazione della BIA: massa grassa, massa magra e idratazione.
- dalle 17.00 alle 20.00 valutazione fisioterapica

4 MARZO

VALUTAZIONE DEL TUO STATO DI FORMA

- dalle 9:00 alle 13.00 test acquatico e terrestre: un tecnico sarà a disposizione per testare le tue capacità
- dalle 10.00 alle 13.00 in palestra valutazione della forza con l'utilizzo di dinamometro e pedana di forza

5 MARZO

VALUTAZIONE DEL TUO STATO DI FORMA

- dalle 9:00 alle 13:00 test acquatico e terrestre: un tecnico sarà a disposizione per testare le tue capacità.

ACQUAFITNESS

- 9.45 - 10.30: ACQUAMOVEMENT (prenotazione obbligatoria)

- **Non hai mai frequentato le nostre attività: prenota la tua lezione prova!**
- **Per tutto il mese di marzo possibilità di prenotare un CHECK nutrizionale (con misurazione della Bia: massa grassa, massa magra e idratazione), fisioterapico e posturale.**

Evento organizzato in collaborazione con

in LAB

SPORT ACTIVE

Sport Active Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA