

FAI SPORT,
SCEGLI IL
TUO BENESSERE!

U.S. Acli Le Muse

MUOVITI, VIVI, MIGLIORA!

PER TUTTE
LE ETÀ
E I LIVELLI!

SPORT • BENESSERE • DIVERTIMENTO • INSIEME



DANZA MODERNA

- ✓ Migliora coordinazione e postura
- ✓ Aumenta flessibilità ed elasticità
- ✓ Esprime creatività ed emozioni
- ✓ Tonifica tutto il corpo



CALCIO A 5

- ✓ Migliora resistenza e agilità
- ✓ Sviluppa spirito di squadra
- ✓ Aumenta coordinazione e riflessi
- ✓ Divertimento e socializzazione



TOTAL BODY

- ✓ Tonifica e scolpisce tutto il corpo
- ✓ Migliora forza e resistenza muscolare
- ✓ Brucia calorie e aiuta a dimagrire
- ✓ Aumenta energia e benessere



GINNASTICA POSTURALE

- ✓ Migliora l'allineamento del corpo
- ✓ Riduce dolori e tensioni muscolari
- ✓ Previene problemi posturali
- ✓ Aumenta benessere e mobilità



GINNASTICA POSTURALE SENSORIALE

- ✓ Riequilibra corpo e mente
- ✓ Migliora consapevolezza corporea
- ✓ Stimola il sistema sensoriale
- ✓ Riduce stress e tensioni



BALLI DI GRUPPO

- ✓ Migliora coordinazione e memoria
- ✓ Favorisce socializzazione e allegria
- ✓ Adatto a tutte le età
- ✓ Divertimento assicurato!



BALLI DI COPPIA

- ✓ Migliora postura e coordinazione
- ✓ Rafforza la connessione di coppia
- ✓ Aumenta sicurezza e autostima
- ✓ Eleganza, ritmo e passione



PRESSO
**LA PALESTRA
DELLA SCUOLA
GIOVANNI XXIII**

VIALE PARTENOPE n. 53



PER INFORMAZIONI, RIVOLGERSI
DAL **LUNEDÌ AL VENERDÌ**
(16,30-19,00)



TELEFONO
3294237469



<https://www.aclilemuse.it>