

Dal 9 Ottobre al 6 Novembre

Villa Pamphili  
Forte Bravetta

5

DOMENICHE  
DI SPORT

ad ingresso

GRATUITO

Partecipa e vinci !!!

3 abbonamenti mensili  
full open della Gregory Gym Movement



5 card Decathlon  
del valore di 20 euro ciascuna



Il progetto è finanziato con i Fondi Sport del  
Municipio Roma XII



Municipio Roma XII

Dal 9 Ottobre al 6 Novembre

Villa Pamphili  
Forte Bravetta

# CALENDARIO DEGLI EVENTI

16,23 Ottobre e 6 Novembre @ Villa Pamphili – ingresso via Aurelia antica, 183  
9 e 30 Ottobre @ Forte Bravetta – ingresso Via di Bravetta, 741

**3 IMPERDIBILI APPUNTAMENTI PER CIASCUNA  
DELLE 5 DOMENICHE IN PROGRAMMA**

ORARIO*	CORSO	ISTRUTTORE	DESCRIZIONE
09:15 10:00	RISVEGLIO MUSCOLARE	STEFANO DE LEO	Un allenamento utile per tutti coloro che vogliono riscaldarsi bene prima di una sessione molto intensa, o per coloro che vogliono stimolare e svegliare tutto il corpo
10:15 12:00	STRETCCHING PILATES	LOREDANA TARQUINI	Lezione strutturata in 2 momenti. Il primo intervallo consiste in 30 minuti di stretching statico, dinamico e funzionale necessario alla seconda parte della lezione con esercizi di postura corretta del corpo e Pilates dove forza resistenza e tono muscolare vengono allenati.
12:15 13:00	GINNASTICA POSTURALE	VERONICA TROVARELLI	La lezione prevede una serie di esercizi finalizzati al rinforzo dei muscoli posturali. Il corso si propone di evidenziare come assumere una postura corretta e raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

Ti aspettiamo, fino a 5 minuti dopo l'inizio di ciascuna lezione, agli ingressi di Villa Pamphili e Forte Bravetta indicati, per accompagnarti alla location dove si svolgeranno le sessioni di sport.

Si raccomanda di indossare abbigliamento comodo e di portare una bottiglia di acqua e un telo, asciugamano o tappetino sport.

Altra attrezzatura, se prevista, verrà fornita gratuitamente dando priorità agli utenti che avranno confermato la propria partecipazione effettuando la prenotazione.

L'ingresso è libero, per informazioni supplementari o prenotare il proprio posto per uno degli appuntamenti in programma è possibile contattare

gli indirizzi email [infopontemilvio@gmail.com](mailto:infopontemilvio@gmail.com) - [gmgdesk@gmail.com](mailto:gmgdesk@gmail.com) o il numero di telefono 06 638 0983.

Tra tutti i partecipanti, verranno estratti i nominativi di 8 fortunati vincitori che si aggiudicheranno tre abbonamenti mensili presso la Gregory Gym e 5 carte regalo Decathlon del valore di 20 € ciascuna.

Ti Aspettiamo!



\*le date e gli orari di svolgimento possono subire delle variazioni in base alle condizioni meteorologiche